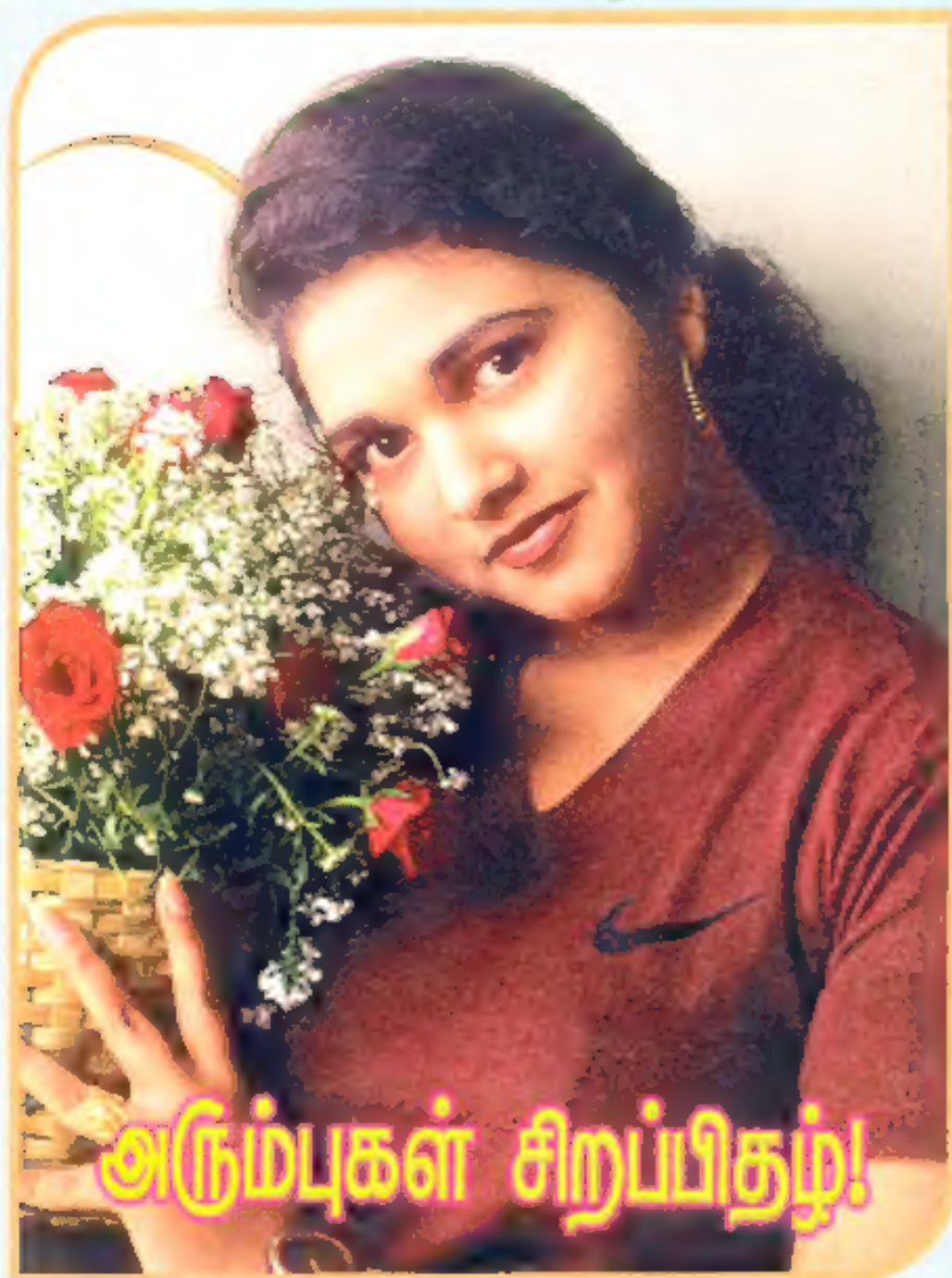


மங்கையர் மலர்



நவம்பர் 2000

மலர் - 20

அரும்புகள் பக்கங்கள்

இதழ் - 10

- நண்பர்களை நாடும் பருவம் - 17
வேர்களை மறந்து விட வேண்டாம் - 23
சுல்லூரி வாசலிலே... - 88
தோல்விகளும், நஷ்டங்களும் தெரிந்திருக்க வேண்டும் - 104
மன்-ஐஜ் அமார்க்களம் - 108
இந்த வயதில் காதல்? - 119
உனக்கு மட்டும்தான் பதிமூன்று வயது

மங்கையர் மலர்

பிள்ளையா? - 129

காலம் மாறிப் போச்சு - 145

தறித்திக்கோஷன் மாதிரி

இருக்கணும்! - 152

தோளுக்கு மிஞ்சினால்... - 161

விடுதிப் பூக்கள் - 169

பிள்ளைகள் என்ன சொல்கிறார்கள்? - 172

சிறப்பிதழ் கதைகள்

அந்தணா - தமிழினியன் - 43

நான் பெரியவனா, சின்னவனா? -

எஸ். பர்வின் பாஜு - 138

கேரளில் உலா

கண்ணாடியில் மூன்று

விங்குகள் - 40

பத்து மலை

முருகன் - 8

**அரும்புகள்
சிறப்பிதழ்**



அசரவைக்கும் ஐம்பொறிகள்!



● ஆண்டுகளைப் போல இழுமடங்கு
(முறைகள்) பெண்கள் கண்களை இமைக்
கிறார்கள்.



● குழந்தை
கள் பிறந்து
பல வாரங்கள்
வரை தன்
அம்மாவை
அடையாளம்
காண
வாசனை

உணர்வே உதவுகிறது!

● உங்கள் லீட்டைப் பெருக்கி சுத்தப்
படுத்தும் போது சேர்க்கும் லூசியில்
பெரும் பகுதி நம் தோலில் இருந்து
உதிர்த்த இறந்து போன செல்கள்தான்!
ஒருவரது வாழ் நாளில் சுமார் 18 கிலோ
'தோல் லூசி' கழிக்கப்படுகிறது.

● மனித உடலிலேயே மிக உறுதி
யான தடைப்பகுதி நாக்குதான்! (அத
னால்தான் பலர் இதன் உதலியால்
கூரியங்களை சாதிக்க முயற்சி செய்
கிறார்கள்!) நாக்கிலுள்ள கவை அரும்பு
கள் பத்து நாளுக்கு ஒருமுறை உதிர்த்து
புதுப்பிக்கப்படுகின்றன. நாக்கில் உள்ள
செல்கள்தான் உடலிலேயே மிக
சீக்கிரமாக செப்பனிடப்படுகின்றன.
ஆரோக்ய நிலையைச் சுட்டிக்காட்டுவது
நாக்குதான். சிவப்பான நாக்கு ரத்த
சோகையையும், மஞ்சள் நிறம் புதை
யிலை, சிகரெட் முதலியவற்றை உப
யோகிப்பதால் ஏற்படும் ஆரோக்யமற்ற
நிலையையும், உலர்ந்த நாக்கு தீரவற்ற
உடல் நிலையையும் குறிக்கும். ஆரோக்
யமானவரின் நாக்கு இளஞ்சிவப்பாகவும்
சுத்தமாகவும் இருக்கும்.

- தொகுப்பு : கிருஷ்ணவேணி
ரங்கநாதன்.

லெனினாடு சுற்றலா

இயற்கையைப் பேணும்
(மேற்கு) இந்தியர்கள் - 11

அனுபவப் பாடம்

பரிசுறம் தேடிய கதை - 58
இன்னும் கொஞ்சம் சொல்கிறோம் - 98
நவாத்திரியில் சுற்றுக்
கொண்டேன் - 135
உங்களுக்காக மற்றவர்களைச்
சந்தோஷமாக வைப்புகள் - 159
யாராவது சொன்னாப்பதான்
தெரிகிறது - 179

என்றும் இளமை!

உணவே ஆரோக்கியம், ஆரோக்கியமே
அழகு - 157
இயற்கை முறையில் இளமை
எஞ்சல் - 165

சாதனை மங்கை

வாழ்த்துக்கள் மல்லேஸ்வரினாடு! - 133

தொடர்கள்

இளமை கையால் - 33
கொள்ளை இன்பம் தரும்
பின்னை கனியமுது - 88
என் பெண் என்ன சாப்பிடலாம்? - 75
புகழெல்லாம் - 79
இம்மாத இல்லத்தரசி - 111
நியூஸ் சாஸ்ட் - 116
இந்த மாதம் எப்படி? - 123

மஞ்சளா ரமேஷின்

சில வளர்த்ததைகள்... - 11
தப்பு வட்டம் - 142

உடனே திருப்பிப் படிக்க
வேண்டிய விஷயம்!

'மெகா' பரிசுப் போட்டி
பக்கம் - 12

“எ

“எ” 14.5 இரக்க இடத்துவ நிம்
மதியே [14.5] காசிக்குப் போய்
‘தும்முனு கவனையில் குளிச்சுட்டு நிம்
மதியா துபதபம் பண்ணிகிட்டு காலத்
தைக் கழிச்சுடலாம்னு பார்க்கிறேன்”

“அந்த ஹோம்மை பார்த்துட்டு
வந்தேன். சூற்றிலையெல்லாம் அமைதி
யாக சூப்பரா இருக்கு. பேசாம இந்தத்
தொல்லைகளைப்பெல்லாம் விட்டுட்டு
நிம்மதியா சொத்துடப் போறேன்...”

இப்படித் தாங்கள் இருக்கும்
இடத்திலே நிம்மதியின்றி, வேறு
இடத்துக்குப் போனால் நிம்மதி
கிடைக்கும் என்று சொல்பவர்கள்



நமமில் 99% மக்கள், போக
முடியவில்லையே தவிர,
போனால் நன்றாக இருக்
கும் என்கிற நினைக்கிறோம்
“பேசாம சந்தியாசம்
வாங்கிக்கலாம்...”

இப்படிச் சொல்பவர்
கள் எத்தனை பேர்
இல்லை? நான் சராசரியான
வாழ்விலே சலித்துக் கொள்
பவர்களைப் பற்றி மட்டும்
நான் பேசுகிறேன். (விதி
விலக்காக மிகுந்த கொடு
மைகளின் நடுவே காலமும்
பிரச்சனைக்குரியவர்களைப்
பற்றிப் பேசவில்லை)

“எங்கேயானும்
போயிட்டா நல்லா இருக்
கும், நல்லா இருக்கும்
என்று சொல்பவர்கள்
அங்கே போனால் அப்பறம் என்ன சொல்வார்கள்?

காசிக்குப் போகிறேன் என்கிறார்களே, காசியிலே மட்டும்
பிரச்சனை இருக்காதா? இதைவிட இன்னும் அதிகம், இப்பே
ராவது நம் விட்டு வளர்தான், அல்லது அலுவலகம் வளர்தான்.
அதாவது தெரிந்த மனிதர்களை ‘மல்’ செய்கிறோம் ஆனால்
அங்கே போனால் உலகளாவிய முறையிலே வருகின்ற மக்கள்,
அவர்களின் கலாசார மாறுபாடுகள், பழக்க வழக்கங்கள் என
நிறைய இருக்கும்.

அதே போல இந்தத் தொல்மையான சம்சாரத்தை விட்டு
சந்தியாசம் வாங்கிக்கலாம் என்பார்கள். உண்மையிலேயே
இல்லறத்தாரின் வாழ்வை விட சந்தியாசிகளின் வாழ்க்கை
கட்டுப்பாடுகள் மிகுந்தது. இத்தனை மனிதர்க்கு எழுந்திருக்க
வேண்டும், இவ்வளவு கற்க வேண்டும், இந்த இந்த பூதைகளைச்
செய்ய வேண்டும் என்ற கட்டுப்பாடுகள் அதிகம்.

அனைத்தையும் உதறி விட்டு சந்தியாசியாகப் போனால்
அங்கே கட்டுப்பாடுகள் ஹாஸ்ஸிதான். ஏன் இப்போது அங்கேயும்

ஏதப்பட்ட பாலிடிங்ஸ் ஆகி
விட்டது. ‘அத்தனையும்
துறந்து’ என்னும் போது
உண்மையாகவே சகலத்
தையும் துறக்கும் போது அங்
கேயும் பிரச்சனைகள் வரும்.
அப்படி வத்தனையும் பார்த்
தோம். பார்த்துக் கொள்
டிருக்கிறோம். அவர்களும்
அதன் பிரச்சனைகளைச் சந்
திக்க வேண்டியவர்களாகவே
இருக்கிறார்கள்.

ஆனாலும் கூடத்
துறத்து, ‘சதாசிவ பிரம்மேத்
திரா’ ஆனால் ரமண
மகரிஷியானால் ஒருவேளை
துன்பம் இல்லாமல் இருக்க
லாம். அவர்களையும் இந்த
உலகம் படுத்தி வைக்கத்தான்
செய்தது. ஆனால் அவர்
களின் மனம் வேகவைத்த
முறையாக இருந்ததால்
அவர்களை எதுவும் பாதிக்க
வில்லை.

ஹாய்... அதில்தான் விஷ
யமே இருக்கிறது. மனம் சரி
யாக இருக்குமானால் அது
இல்லறவாசியோ, சந்தி
யாசியோ எல்லாமே சரியாக
இருக்கும். அது சரியாக இல்
லாத போது நாம் உலகின்
எந்த மூலைக்குப் போனா
லும் நம் கஷ்டங்கள்
தொடரத்தான் செய்யும்.

ஏன், தாமதம் எடுத்துப்
போய்க் கொண்டே இருக்
கிறோமே, நம் உவனையை



மஞ்சளா ரமேஷ்

நினைத்ததை நிறைவேற்றும் அற்புத 90 XXX பிரமிட் இயந்திரம் (WISH PYRAMIDS)

அற்புத மனிதர் M.G. அன்னாதுரை அவர்களின் கத்திரூப்பப் பெற்ற அதிசய எந்திரம்.



இதன் நடுவில் உள்ள ஒன்பது பிரமிட் அமைப்பில் உங்கள் வேரிகளைகளை சிறிய பேய் பசில் எழுதி வைத்து காலை மாலை நினைப்படுத்த எந்திரம் நினைப்பது நிறைவேறும்.

செய்ய வளம் பெற, வாழ்க்கை உயர், விரைவில் நீருமணம் தடைபெற, குடுவத்தில் சச்சரவு நீங்க, நோய்கள் அகல, நிலவளத்தம் அதிகரித்து அதிக மதிப்பெண் பெற, வீட்டில் அற்புத கத்திரூப் மூலம், வாய்ந்து தோஷங்கள் நீங்க பாவநீற்றும் உதவும் அதிசய

சக்தி வாய்ந்தது.

கிரிஸ்டல் உள் அமைந்தது ரூ. 120/-
நவரத்தினத்துடன் கிரிஸ்டல் ரூ. 800/-
எத்திரங்கள் வைத்தது ரூ. 1,500/-

தேவையுள்ள கருவியுடன் தயார் செய்வது ஒன்றிற்கு ரூ. 30 செடுத்து D.O. அல்லது M.O. ஒலம் பெறவும். V.P.P. விடையது வந்து ஆணைகளுக்கு உல வினாவிட்ட ஆறு ரூபாய் தயார் தலை ஒட்டிய உள் அனுப்பவும். பயன்படைத்தவரின் பரஸாட்டுரைகள்

● அருட்டகல் அரசர் அன்னாதுரை அவர் கருத்து தங்கள் அனுப்பிய பிரமிட் பரக்கலை பிரிக்கும் போது கறகறவென ஒர் அற்புத சக்தி வகையில் பரவிவது எதிர்த்திற்கே சென்று பிரமிட்டை பார்த்து அதனுள் இருந்தது போல் உணர்வும் உதிகளையும் கிடைத்தது. வாழ்க நீதி.

பூவகு K.K.V.P. செவித்த எழு பயன்பாட்டை உலகியின் பயன்பாட்டை மட. பி.பி.பி. பூவகம், திருச்சி.

கிடைக்கும்மிடம் :

ஸ்ரீலிங்க மேக்னெட்ஸ் & கிரிஸ்டல்ஸ்

புதிய வண். 10.

கோபால் கிருஷ்ண அம்பர் தெரு, மண்டபுஜன், திவாரைய தகல், சென்னை - 600 017.

போன் : 8218268/5735207/8224465

30.11.2000க்குள் பிரமிட் வந்துவர்கள்

இந்த விஸ்பந்ததை எந்திரத்து எடுத்து வந்தால், அவர்கள் குடுவத்திலிருந்து நீண்டு வந்திருக்கிற இலவசம்

உண்டாகும் மிஷினை, அதான் மனதை! அப் புறம் காசிக்குப் போனால் என்ன, பாரிக்குப் போனால் என்ன மனம் பாட்டுக்கு அதன் வேலையைத் தொடர்ந்து செய்து கொண்டே தான் இருக்கும்.

இங்கே நம்மால் பல விஷயங்களைச் சரித்துக் கொள்ள முடியவில்லை. 'விட்டு ஒழிப் போம்' என பெட்டியில் துணிகளை அடைத்துக் கொண்டு டிரெயினோ, பஸ்ஸோ ஏறு கிறோம். ஆனால் அங்கே கண்டிருக்கோ, பண்ணிகளுடனோ விட்டுக் கொடுத்துத்தான் போக வேண்டியதாக இருக்கிறது. இல்லை பென்றால் கய்தா குடுத்து விடுவார்கள. அவர் களை 'தாஜாமாஜா' செய்து ஏறி விடுகிறோம். பிறகு காசிக்குப் போகிறோம் அல்லது நமக்கு நிம்மதி கொடுக்கக் என்று நினைத்துக் கொள்கிற இடத்துக்குப் போகிறோம்.

ஊர் நிறைய பண்டாக்கள், யார் எப்படிய யார் பிடுங்கலாம் என்று பார்த்துக் கொண்டு இருப்பார்கள். நீங்கள் என்ன தொகை வைத்துக் கொண்டு இருப்பீர்கள் என நோட்டம் விடுவார்கள. அதற்கேற்றாற் போலக் காரி யங்கள் தடைபெறும். ஜாடைமாடையாக உங் கமிடம் அதிக பணம் இல்லை என்று சொல் லிப் பார்ப்பார்கள். உங்கள் சட்டிப் பாளை பெய்வாம் வெனியே தூக்கிப் போடப்படும். இவன ஏதாவது போட்டிக்கு வந்து விட் டானோ என்று கண்காணிப்பு.

அவர்கள் ஏமாற்றுவது இருக்கட்டும், இங்கே குறைசொல்லிப் போனவர்கள், 'இது சரிவில்லை, அது சரிவில்லை' என்று அங்கே போயும் சொல்லிக் கொண்டுதான் இருப்பார் கள் இது முடிவில்லாத பயணமாகத்தான் இருக்கும் வருசம் வாங்கும் அதிகாரியை, ராஜா ஒருவர் 'இவரை எதில் போட்டாலும் வருசம் வாங்குகிறார், இவரை என்ன செய்யலாம்?' என்று மன்னாடையை உடைத்துக் கொண்டா ராம் கடைசியில்,

"போய் கடற்கரையிலே உட்கார்ந்து கொண்டு அலைகளை என்செய்யுங்கள். ஒரு தரவனக்கு எத்தனை அலைகள் வருகிறது என்று கணக்குச் சொல்லுங்கள்" என்றாராம்.

போன அதிகாரி ஒரேகு நான் ஒழுங்காக வேண்டி செய்தான். பிறகு எதலாக அங் கிருக்கும் மீனவர்களிடம் பேச ஆரம்பித்தான். ஒரே வாரம்தான், அவன் அதிகாரம் தூள் பறந் தது. ஒவ்வொரு மீனவனிடமும், "நீ இந்த னாவது அலை அடிக்கும் போதுதான் போக வேண்டும். இல்லையென்றால் ராஜா கட டனையை மீறியவன் ஆவாய்!" என்று பிரிட்ட ஆரம்பித்தான்.

அடிக்கும் அலையின் பின்னாடியே கரெட்டாக எப்படி ஒடுவது? கடைசியாக அவர் கள் இந்த அதிகாரியிடம் வந்து, "தான் போகும்

அவை முன்னின்று இருக்கும். அதைக் கண்டுக்காதே. உனக்கு இவ்வளவு தத்து விடுகிறேன். நீ ராஜாவிடம் போட்டுக் கொடுத்து விடாதே" என்றார்கள்.

கடைசியில் அந்த அதிகாரிக்கு அங்கேயும் 'தும்'மென்று வசூலாக ஆரம்பித்தது. எதற்குச் சொல்ல வருகிறேன் என்றால் அடிப்படைதரில் மனம் மாறினால்தான் அவைத்தரமே மாறும். குறை கூறுபவர்கள் எங்கே போனாலும் குறை கூறிக் கொண்டேதான் இருப்பார்கள்.

மிகுந்த உழைப்பிற்கு அப்பறம் ஒரு அடிட்டிங் போகிறோம் தப்பில்லை. கற்றுலாவாக அவர்கள் 'பேஸ்ட்' படி ஆன்மீகப் பயணமே, இயற்கையை ரசிக்கவும் பயணமே மேற் கொள்கிறோம். இளையவெல்லாம் பாட்டரி நீ சராஜா ஆனது போல உற்சாகம் கொண்டு செல்கிறது. ஆனால் அப்படிச் சுற்றுலா வருபவர்கள் கூட தங்களைச் சுற்றிக் கொட்டிக் கிடக்கும் இயற்கை அழகையோ, எதிரே மேகங்கள் புன் முறுவல் தவழ நிழலும் இறைவனின் கந்தாக் கோலத்தையோ காண்பதில்லை.

அன்றைக்குக் காலை டிப்பனில் உப்புமா போட்டதுதான் கழுத்து வரை குறையாக இருக்கும். 'வீட்டில் இதை உப்புமா பண்ணியிருந்தால் கமலா முஞ்சியே வீட்டேதிருக்குப்பேன். தரித்திரம் காசிக்குப் போனாலும் சனியன் தொலையவைவன்னு இங்கே வந்தும் இந்த உப்புமா எழவை காலம்னாத்தான் தின்றுய்யடி. ஆச்சே' என்று மனசுக்குள் புலம்பிக் கொண்டே இருப்பார்.

மனசு! மனசு! அதுதான் முக்கியம். மனம் வீசாமைக் இருந்தால், நன் கண்வருகிறப் பிடிக்காது என்று தெரிந்தும் ஒரு மனைவி உப்புமா செய்கிறார் என்றால், இட்லி மாவு இல்லாமல் இருக்கலாம். நிமிர் விருந்தாவி வந்திருக்கலாம் என்ப புரிந்து கொண்டிருப்பார். வந்த இடத்திலே இந்தனை பேருக்கு தோஷையா உற்ற முடியும் எனப் புரிந்து கொள்வார். புரிந்து கொள்ளாத மனம் இருந்தால் எங்கே போனாலும் உப்புமா தகராறு தான்.

ஒரு சூழ்நிலையில் நமக்குப் பிடிக்காத நிழலு நடைபெறும்போது இதில் நாம் எப்படி சரியாக நடந்து கொள்ளலாம். ஒரு ஜோக் சொல்லி கறுகப்படுத்தலாமா, உற்சாகமாக பிரச்சனைகளை எதிர்கொள்ளலாமா, கடிடத் தில் ஒரு கேப்டன் போல அனைவருக்கும் வழிகாட்டலாமா என நாம் நிமிர்ந்து நின்று ஒரு துன்பமும் இல்லை.

தெலுங்கில் 'வுண்ட் சோட்டு உண்ட்' என்றொரு பழமொழி உண்டு. 'இருக்கிற இடத்தில் இரு' என்பது பொருள். திறை அரித்தம் சொல்லலாம்.

'உருளும் கற்கள்' ஒன்றையும் சாதிப்பது இயல்பு.

படித்துப் போற்றிப் பாதுகாக்க வேண்டிய இதழ்

ஆசிரியர்
ஆல்யாப்

ஆசிரியர் : ரமேஷ் மஞ்சுளா

நவம்பர் 2000

தீபாவளி மலர்

200 பக்கங்கள் விலை ரூ.25/-

கோலாப்பூர் மகாலட்சுமி
ஸ்ரீ சரபேஸ்வரர்
ஸ்ரீ தத்தாத்ரேயர்
ஸ்ரீ வீரராகவ பெருமாள்

- 4 வண்ணப் படங்கள்

வண்ணப் பக்கங்களில்
மகான்கள், கிருஷ்ண லீலைகள்

மஞ்சுளா ரமேஷ் தரும்
ஆன்மீகப் பக்கங்கள்

- அமர்நாத் யாத்திரை
- பண்ணாரி அம்மன்

சென்னை சிதேகிதி
- மகளிர்ப் பக்கங்கள்

கல்யாணமே, வைபோகமே!
- திருமணப் பக்கங்கள்

மற்றும் ஏராளமான சிறப்பு அம்சங்கள்

ஆண்டு சந்தா - ரூ.120+30 ரூ.150/-

ஸ்ரீ அன்னை பப்ளிகேஷன்ஸ்,
'மித்யாஷ்ரம்', 7, அருணாசலபுரம்-2-வது
தேடு, அடையாறு, சென்னை - 600 020.
தொ. பெ : 4912231, 4908529

கேள் எனச் சுருக்கமாக அழைக்கப்படும் கோலாவம்பூரிவிருந்து கிழக்கே 13 கி.மீ. தொலைவில் அமைந்துள்ள ஆழிய மலைக் கோவில் பத்து மலையாகும். மலைய மொழியில் பத்து என்றால் கல் எனப் பொருள்படும். கண்ணாம்புப் பாறைக் கற்களால் இயற்கையாகவே அமைந்த அற்புதமான மலை. தமிழிலும் 'பத்து' என்பதற்கொப்ப பத்து மலை முக்குகளை கொண்டது.

272 படிகள் ஏறி மலை உச்சியை அடைந்தால் அழகிய சிறு சமவெளிக் குகை உள்ளது. உள்ளே கூம்பு கூம்பாகத் தொங்கும் கற்கள், துள்கல் பேரால் நிறமின்றன. அவைகளில் சிலவற்றிலிருந்து நீர் சொட்டுச் சொட்டாக விழுந்து இயற்கையாகவே ஒரு குவிர்ச்சித் தன்மையை உருவாக்கியுள்ளது இயற்கையின் வித்தைகளில் ஒன்றாகக் காணப்படுகிறது.

பாறைகளைக் குடைந்து தெய்வ உருவங்களைச் செதுக்கி உள்ளனர். இதில் ஒரு குடைவில் அமைந்துள்ளதே புசுழமிக்க பத்து மலை முருகன் கோவில் ஆகும். கண்கொண்டா வனப்புடன் மழில்வாகனத்தில் சிறு வடிவிலான பத்துமலை முருகன் தரிசனம் கொடுக்கின்றார். அவருக்குச் சற்று கீழே விநாயகர் உருவச் சிலை கல்லில் வடிக்கப் பெற்று கவினுற காட்சி தருகின்றது.

உருவில் சிதிய மூர்த்தங்கள் என்றாலும் வடிவும் வனப்பும் சுற்றுப்புறமும் மனதை மெய்மறக்கச் செய்து விடும் அற்புத ஆதரம் கொண்டுள்ளன.

'பத்து மலை' எனப்படும் இதை அமெரிக்க இயற்கை தேசிப்பாளரான வில்லியம் ஹார்னரி என்பவர் 1889ம் ஆண்டில் கண்டுபிடித்தார். இக் குகை மலையின் முகியைத்துவம். 1891-ல் முருகன் உருவம் எதார்பிக்கப்பட்டதில் இருந்து வளர்ந்து வந்தது இந்துமதத் துறவி ஒருவரால் 'பத்துமலை வேல் முருகன்' எனத் திருநாமம் சூட்டப் பெற்று மலை மேல் முருகன் தலமாக மாறியது. இத்



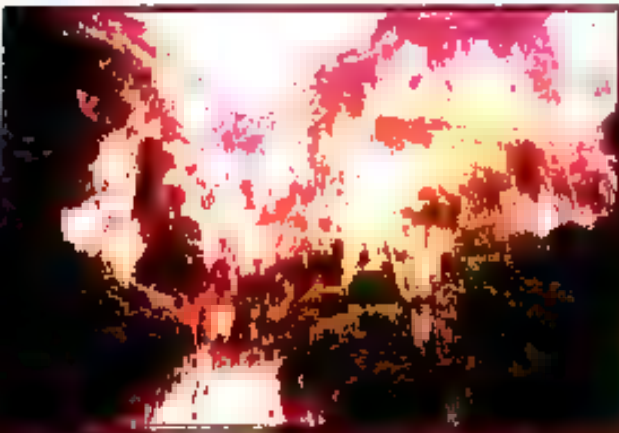
பத்துமலை

முருகன்!

துக்களின் புனிதத் தலம் மட்டுமின்றி இவ் வேறு பாடின்றி மலாய் மற்றும் சீன மக்களாலும் விரும்பி வணங்கப் பெற்று காவடிகள் எடுக்கப் பெறும் தலமாக விளங்கி வருவது இதன் சிறப்பாகும்.

'தைப்பூசத் திருவிழா' - பெருவிழாவாகக் கொண்டாடப்படுகின்றது. துவவரி கடைசி வாரத் திவிரத்து பிப்ரவரி முதல் வாரம் முடிய மிகக் கோலாகலமாக, ஏராளமான மக்களால் அவரு நுத்தி காவடி எடுத்து முருகனைத் தரிசித்து, கொண்டாடப்பட்டு வருகின்றது. அன்று வட்சத் திற்தும் அதிகமான மக்கள் மலையில் கூடுவர்.

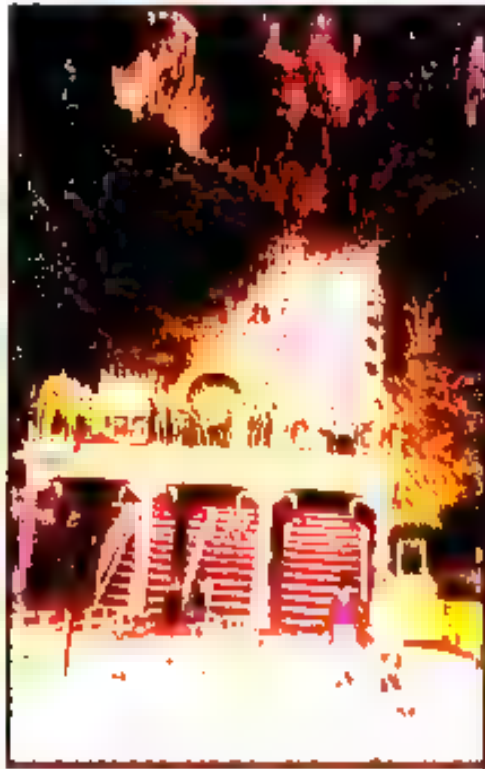
மலை அடிவாரத்தில் மீனாட்சி சுந்தரேஸ்வரரும், விநாயகரும் உள்ளனர். அவர்களைத் தரிசித்து விட்டு 272 படிகளை ஏறி உச்சியிலுள்ள முருகன் கோயிலை அடைய வேண்டும். வழியொல்லாம் குரங்குக் கூட்டங்கள், தாய்க் குரங்குகள் குழந்தைக் குரங்குகளை வயிற்றில் தாங்கிக் கொண்டு தாலித்



தாலி ஓடும் அழகு ஒருபுறம், சுற்றிலும் மலை முகடுகள் நம் மீது கவிழ்க்காற்போல திற்தும் உயர்ந்த தோற்றம் ஒருபுறம் என அழகு பாய் விரித்து திற்தும் காட்சிகள் ஏராளம் ஏராளம், அம்மம்மா! அதைத் தேரில் அறுபலித்தால் மட்டுமே உணர முடியும்.

கீழே புறாக்கள் கூட்டம் கூட்டமாக யாத்ரிகா கள் போடும் பொரிகடனலக்காகப் பறந்து சொண் டும் நடை பழகிக் கொண்டும் இருக்கும் போதும் வழியின் அழகை எல்லாம் அள்ளிப் பருகிக் கொண்டே உச்சிக்குப் போனால் அப்பப்பா! அழகே உள்ளன ஆராதித்துக் கொண்டே இருந்து விடலாம் எனபதற்கொப்ப அழகிய காட்சிகள், முருகனை அழகு அவன் இருக்குமிடமெல்லாம் இயற்கையின் அழகுக் கோலம் அளப்பரியது. அதில் 'பத்து சேவல்' எனப்படும் பத்து மலையும் ஒன்று என்றால் மிகையன்று.

272 படிகளையும் 16 படிக் கணுக்கொரு முறை சற்று இடம் விட்டுக் கட்டியுள்ளனர். அதனால் ஏறும் சிரமம் குறைகின்றது. உச்சிக் குளையை அடைந்தவுடன், கம்பீர மாக ஒரு சூட்டி மலையின் மீது இருந்து கையில் வேவேந்தி குமரன் வடிவில் முருகன் நம்மை வர வேற்கும் அழகிய கோலம் காணப் படுகின்றது. அவரை வணங்கி விட்டு போட்டோக்களை எடுத்துக்



விட்டு சற்று நடந்தால் அகன்ற சமவெளித் தலம். பக்கவாட்டில் குளக்கள். அக் குளக்களில் முரு களின் அறுபடை வீடுகளும் சிறப்பமாக நற்போது வடிவமைக் கப்படும் வேலைகள் மும்முரமாக நடைபெற்றுக் கொண்டிருக்கின் றன.

ஒரு குளையில் - அதாவது பாலையில் வண்ண மயில் வாகள னாக பஞ்சலோக நிலை வடிவில்

அன்பு வசகங்களுக்கு.

மங்கலையர் மலருக்கு தீயகன் அளிக்கும் ஆதாய மயிச்சி அளிப்பதாக இருந்து வருகிறது. அதே சமயம் மங்கலையர் மலர் அச்சளும் பத்திரிகைக் காவிரத்தின் விலை அபரிமிதமாக உயர்ந்து விட்டது என்பதையும் உங்களுக்குத் தெரிவிக்க வேண்டிய நிலையில் இருக்கிறோம். கூடத் தட்டு மாதத்தில் தார்பது சதவீதத்துக்கு மேல் விலை உயர்ந்து உள்ளது. கூடவே பத்திரிகை அச்சடிக்க உதவும் மற்ற பொருள்களின் விலையுமே ஏறிக் கொண்டே போகிறது. இதனால் மங்கலையர் மலர் இதழின் விலையை ரூ. 12/-விருந்து ரூ. 15/- ஆக உயர்த்த வேண்டிய திப்பபத்தம் ஏற்பட்டிருக்கிறது. தவிர்க்க முடியாத இந்த விலை உயர்வு டிசம்பர் 2000 இது முதல் தடைமுறைக்கு வரும் வசகங்கள் இந்த விலை உயர்வைப் பொருட்படுத்தாமல் தொடர்ந்து தங்களுடைய பேராதானை அளித்து வருமாறு கேட்டுக் கொள்கிறோம். - பதிப்பாளர்

'பத்துமணல் வேல் முருகனை - ஸ்தாபிதம் செய்துள்ளனர். முருகனுக்கு மலேசிய 2 ரிங்கிட் நாணயத்தில் பழ அர்ச்சனைக்கு வேண்டிக் கொண்டால், அர்ச்சனை செய்து பிரசாதம் கொடுக்கின்றனர்' பழ அர்ச்சனை மட்டுமே செய்யப்படுகின்றது. நம் தமிழ்நாட்டிலிருந்து சென்ற அர்ச்சகர் இருவர்தான் தெய்வப் பணிகளை செய்து பிரசாதம் வழங்குகின்றனர். எதப்பூச விடா நாளில் மட்டுமின்றி மற்ற நாட்களிலும் சைனி சமான் மக்கள் வருகை புரிகின்றனர். சில மக்களே அதிக அளவில் காணப்படுகின்றனர். பக்திக்கு இரமேது, நாடுவீர்தியாசம் ஏது'

ஆனாலும ஒரு விஷயம் மனதை உறுதியது. நாம் கோயில்களின் புனிதத்தை மதித்துக் காலில் காலணிகளை சுழற்றி விட்டு கோயிலினுள்ளே செல்வது வழக்கம். ஆனால் பத்துமணல் முருகன் கோயிலில் சுருவறை குளம் வரையிலும் கூட சில, மலேசிய மக்கள் காலணிகளுடன் செல்கின்றனர்.

அவர்கள் மனவசை, மனலயில் உறைதும் இறைவனை இயற்கை வடிவாக எண்ணிப் போற்றுகின்றனர். நாம் பக்தி வடிவில் பூஜிக்கின்றோம். எனவே அவ்வாறு

வழிப்படி தள்ளை நாடி வந்து துதிப்போர்க்கு தலவருள் புரிகின்றான் பத்துமணல் வேல் முருகன்

பக்திமயமாக தற்போது காட்சியளிக்கும் இம் மணல் இரண்டாம் உலக யுத்தத்தின் போது ஜப்பானிய இராணுவத்தின் ஆயுதக் கிடங்காக விளங்கி வந்துள்ளது.

1989-ம் ஆண்டில் நிருவல்சிக்கேணி எல் தாங்கன குடியிருந்த வீட்டின் அருகாமையில் சிறிய புறகன் கோயில் 'பத்து

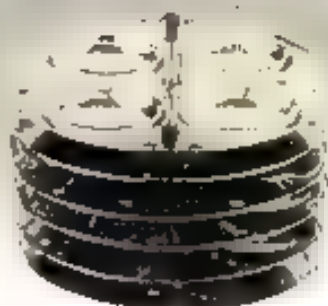


மணல் முருகன்' என்ற நாமத்துடன் இருந்தது. அந்தப் பானதயில் போகும் போதெல்லாம் அவ்வளவளவிலிட்டிடு, 'முருகா, உண்ணமயா

கவீவீ மலேசியாவில் குடிபெயர்ந்திருக்கும் பத்து மணலைய என்னால் பார்க்க முடியுமா' என்றெல்லாம் வேண்டிக் கேட்போர். ஆனால் உண்ணமயாகவீவீ நடந்தது அந்த பத்துமணல் என் முருகன் செயல் என்றால் அவன் கருணைக்கு ஒரு ஏது' பக்தர்கள் வீகும்பிக் கேட்பதை எல்லாம் மனமுயர்ந்து வாழ்வில் என்றாவது ஒரு சமயத்தில் நிறைவேற்றித் தரும் கருணாமூர்த்தி அல்லவோ கவிபுக வரதளாவிய கத்தன்!

- க. மீனாட்சி

Murugan



IDLY PLATE (STAND)



SOUP SERVER



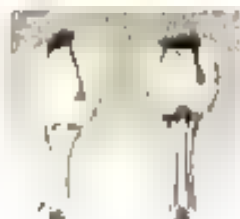
WATER FILTER



IDLY COOKER (PRESSED)



DEEP LADEL



RICE SERVER



MILK BOILER

Murugan

METAL INDUSTRIES

11, SIVARAM STREET, CHENNAI - 600 003.
PHONE : Off : 535 0182, 534 3412, Fac : 532 4473

‘மங்கையர் மலரில் இப்போல் ஒரு விஷயம் வந்தால் எவ்வளவு நன்றாக இருக்கும்’ எனச் சகோதரிகள் நினைத்திருக்கலாம். அல்லது இப்போது யோசித்தும் எழுதலாம். நமது வாசக சகோதரிகள் அனைவரும் இப் போட்டியில் கலந்து கொள்ளலாம்... கொள்ள வேண்டும். இப் போட்டியில் மூன்று விதமாக சகோதரிகள் பங்குபெறலாம்.

I

மங்கையர் மலரில் பத்து தலைப்புக்களில் போட்டிகளை நடத்தப் போகிறோம். அப் பத்தித் தலைப்புக்களையும் தரப் போகிறவர்கள்... நீங்கள்...! ‘இந்தத் தலைப்பில் போட்டி நடத்தலாம்’ என ஒரு தபால் கார்டில் (தபால் கார்டில் மட்டுமே!) தலைப்பின் பெயரை எழுதி, கார்டின் பின்புறம் உங்கள் முகவரியைத் தெளிவாக எழுதி அனுப்பவும். தேர்ந்தெடுக்கப்படும் ஒவ்வொரு தலைப்பினையும் எழுதிய ஒவ்வொரு வாசகியும் தலா ரூ. 1000/- மீதம் பத்து பேர் பரிசினைப் பெற இருக்கிறார்கள்.

II

அப்படித் தேர்ந்தெடுக்கப்படும் ஒவ்வொரு தலைப்பும் ஒவ்வொரு மாதமாக அறிவிக்கப்படும் அறிவிக்கப்பட்ட தலைப்புக்களில் ஒரு

மங்கையர் மலர்

வழங்கும்

பக்கத்திற்கு மிகாமல் சகோதரிகள் அனைவரும் கட்டுரை எழுதி அனுப்பலாம். தேர்ந்தெடுக்கப்படும் கட்டுரைகளுக்கு -

- முதல் பரிசு - ரூ. 10,000/-
- இரண்டாம் பரிசு - ரூ. 5000/-
- மூன்றாம் பரிசு - ரூ. 3000/-
- சிறந்த பரிசு - ரூ. 1000/-

III

இந்தப் பரிசுக் கட்டுரைகளைத் தேர்ந்தெடுக்கப் போகிறவர்களும் நீங்கள்தான்...! ஆமாம், நீங்களேதான்...!! எப்படி...?

போட்டிக் கட்டுரைக்கு நடுவராக இருக்க விரும்பும் வாசகிகள் மங்கையர் மலர் அலுவலகத்துக்குத் தங்களின் இலக்கிய ஆர்வம், தகுதிகளை விவரித்து எழுதி அனுப்பலாம். அவர்களில் ஐந்து பேர் கொண்ட குழு இரு மாவட்டங்களுக்கு ஒரு குழு என்ற

கணக்கில்
தேர்ந்தெடுக்கப்படுவார்கள். அத்த நடுவர்
குழுவும், ஆசிரியரும் இணைந்து பரிசுக்குரிய
கட்டுரைகளைத் தேர்ந்தெடுப்பார்கள். (தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட
நடுவர் குழு யாவுகின்றன. பரிசுக் கட்டுரைகள் வெளியாகும்
இதழில்தான் மற்றவர்களுக்கு அறிவிக்கப்படும்).

இப்படி ஒவ்வொரு கட்டமாகக் கடத்து தம் போட்டி 'மொக'
போட்டியாக அமைகிறது. ஆக மொத்தத்தில் -

பத்துத் தலைப்புக்கள் தகுபவர்களுக்கு - ரூ. 10,000/-
(தலா ரூ. 1000/- வீதம்) - ரூ. 1,00,000/-
பத்து முதல் பரிசுகள் - ரூ. 50,000/-
(தலா ரூ. 10,000 வீதம்)
பத்து இரண்டாம் பரிசுகள் - ரூ. 30,000/-
(தலா ரூ. 5000 வீதம்)
பத்து மூன்றாம் பரிசுகள் - ரூ. 10,000/-
(தலா ரூ. 3000 வீதம்)
பத்து ஆறுதல் பரிசுகள் (தலா ரூ. 1000 வீதம்) - ரூ. 10,000/-

மொக பரிசு போட்டி

இப்படியாக ரூ. 2,00,000/- (ரூபாய் இரண்டு
இலட்சம்) பரிசுத் தொகையாக வழங்குகிறோம்.

இனி முதல் கட்டமாக -
'இந்தத் தலைப்பில் போட்டி ஐயக்கலாம்!' என லாசகியர்
தபால் கார்டில் எழுதிக் குறிக்கவும். ஸாரி, அனுப்பவும்!
தேர்ந்தெடுக்கப்படும் ஒவ்வொரு தலைப்பிற்கும்
பரிசு - ரூ. 1000/-

தபால் கார்டுகள் மங்கையர் மலர் அலுவலகம் வந்து சேர
வேண்டிய கடைசி தேதி - 10.11.2000

மனிதன்தான் எல்லா உயிரையும் துன்புறுத்துகிறான்



சென்ற

இந்த 'அன்பு உயிர் பக்கத்தின்' 'பேய் இருக்கிறா நது' கூட்டுரை என நினைவுகளை பிண ணேராக இழித்துச்

சென்று விட்டது எங்கள் வீட்டிலேயும் திரைப் பக மானுகள், நான் என்று வளர்த்து வந்தோம். அவற்றின் நினைவுகள் என்றும் காவததால் அழி யாதவை.

உள்ளமையான பாசத்தை அந்த வாயிலைப் தீவன களிமதான் பெற முடியும் நாய்கள் கஷ்டப்பட்ட போது அளவிற்கும் கஷ்டப்பட்டு எங்கள் இளபதில் அவ்வளவும் பங்குகொண்டு இளைத்திருந்த காவமெல்லாம் திரும்பவும் வராதா என்று ஏங்க வைத்திருந்த

அப்பொழுதெல்லாம் மூவ்வொருவா வீட்டிலும் பக மாடு வளர்க்கப்பட்டு, பகவை தென்னமாக பூஜித்து வந்தனர். ஆனால் இப்பொழுதோ அந்தக் காவத்தைவை வெறும் பால் கறவை மெஷினாகக் காசி போட்டு வளர்த்தும் கொடுக்க தடைபெறுகிறது.

எங்கள் சிறு வயது காலம் முழுவதும் எங்கள் வீட்டில் வளாக கப்பட்ட பகக்கணைப் பராமரிப்பதிலும், அமை சனற கணைகொடு

விளைவாடுவதிலும் பக மையாகக் கழித்து வெட்டி, சாணவதி, நாராயணி, கருப்பாணி என்று கிதவிதமான பெயர்கள்

ஒரு சமயம் நிர்ப்பென்று என தந்தைக்கு 25 மீ. சீரிலாவி ஆயிரேஷன் செய்யுள்ளவிற துப் போல விட்டது என தாய் அப்பொழுது 'வெளியில் இருந்தாலும் குடுமையி் பெரு னாதாம் சிக்கலான நிலையில் இருந்தது இதனைவிட இதனை மாடுகளைப் பர மரிக்க முடியவில்லையென்று ஒரே ஒரு பகவை, நாராயணியை மட்டும் வைத்துக் கொண்டு மீதி அளைத்ததை

யும் காட்டுக்கு ஒட்டி விட்டனர். நாராயணி நல்ல ரோஸ் கலரில், வெள்ளைத் தோலுடன் பார்த்த லட்கறி கட்டாச்சத் துடன் இருக்கும். ரொம்ப சாறு, ஈரனையும் மூட்டாது. அதற்கு எங்கள் அம்மா விடமதான் பாசம் அதி கம். பசித்தால் கூட அம்மாவை வளவைத் திறத்து கதநாது. போட்டால்

சாப்பிடும். அதன் பாகத்தை தம்மை நாகால் தக்கி வெளிப்படுத்தும்.

காஸலில் என் அம்மா வேலைக்குப் போவதற்கு முன் தாராயணீக்கு மதியத்திற்குத் தீவனமும், தண்ணீரும் வைத்து விட்டுப் போவார்கள். ஆனால் அது அப்படியே இருக்கும். சாவத்திரம் அவள் வந்து அதற்குப் பக்கத்திலே நியறு கொண்டு தடவிச் செஞ் தால்தான் சாப்பிடும்.

மாட்டுப் பொங்கல் அன்று தாராயணீவைக் குளிப்பாட்டி, சந்தனக் குங்குமம் இட்டு, கொம்பில் வர்ணம் பூசி, கழுத்தில் மாலையிட்டு, வாஸில கலா போபா சுற்றி வீதி உலா வர ஏற்பாடு பண்ணுவோம்.

மாஸலையில் தெருவில் தான் துவட்டை சத்தத்தோடு, ஊர் மாடுகள் அனைத்தும் அலங்காரம் செய்யப்பட்டு 'ஊய ஊய' என்று விரிவாகச் சத்தத்தோட விரட்டப்பட்டு ஓடி வரும் எந்த மாடு முதலில் வருகிறதோ அதற்குப் பரிக் உண்டு இதற்காக எங்கள் தாராயணீயையும் தயார் செய்து விட்டு வரவிலை ரெடிப்பாகக் காத்திருப்பதுதான் பிச்சமாரும் எங்களுக்கு எங்கு வந்தன. விட்டு ஒரு அடி கூட தாங்கு ரொம்ப அவமானமாவிருக்கும் பக்களுக்கு எல்லோரும் கேலி செய்வார்கள்.

முது கட்டு கூட வாங்கியோ. முடிசூத நிலையில் தாங்கள் இருந்த பொழுது தாராயணீயை டூப் மேல் வெளியில் அவிழ்த்து விடுவோம் சாப்பிடாமல் இருத்தாலும் இருக்கிறதே தவிர கேட்டை விட்டு ஒரு இரை கூட அது தவிர.

இதே நிலையில் தாராயணீயை வைத்துக் கொண்டிருக்க முடியவில்லை. ஏற்கவும் மாசை வரவில்லை. இதற்கிடையில் குடுமப் தண்பர் ஒருவர் தான் வரமாப்பதாக பிரமம்பிரயத்தனம் செய்து அழைத்துக் கொண்டு சென்றார். அதற்குப் பிறகு ரொம்ப நாள் கழித்து குடும்பத்தினர் தாராயணீயைப் பார்க்கச் சென்ற எங்களுக்குப் போரிடி காத்துக் கொண்டிருந்தது.

எங்கள் குடுமப் தண்பரை நம்பிக் கொடுத்த அதை இடத்தில், அதை எழு இருக்கமற்று களாடிக் கடைக்த விற்று விட்டிருந்தனர்.

தண்ணீரை இடி விழுந்தது போல் இருந்தது எங்களுக்கு ஸ்ரீரங்கிக்வே முடியவில்லை. இதற்கு தாராயணீ எங்கள் விட்டியேயே கால் வலி, அரை வலிற்றுப் பட்டினியோடு வரமுற் இருக்கலாம் பல்லவீல் திருமயி வரும் பொழுது அழுது கொண்டே வந்தோம்.

சுத்தநிலுள்ள இந்த வரலில்லா ஸ்ரீவர்கள் எந்த உலிருக்கும் துன்பம் கொடுப்பதில்லை. ஆனால் ஆற்றிலுள்ள, வாயுள்ள மனிதன்தான் மலம் உலிருக்கும். ஊறுவிளைவிக்கிற தான்.

தாராயணீயைச் சென்று பார்க்காமல் இருக்கிறதால் அது எங்கேயோ ஓடித்தலில் உலிருடன் இருக்கிறது என்று நம்பிக் கொண்டிருக்கிறோம். அது இதை விதம் எங்குதான் திளைத்துக் கூடப் பார்க்க முடியவில்லை. மனத்தில் முன் போல் எப்போதும் உறுத்திக் கொண்டே இருக்கிறது.

— ஷாந்தி



மனதை உலுக்கும் சம்பவம் ஒன்று சேபத்தில் நடந்துள்ளது. எந்தப் பாவமும் அறியாத பதிலுன்று மாத புலிக்குட்டி, 'சலி'வை சில சவுஜிக்மற்ற பாவிகள் அதன் தோலுக்கும், தசங்குக்கும் ஆகப்பட்டு அதியாயமாகக் கொண்டு தோலுரித்துள்ளனர். இது எங்கோ ஒரு காட்டில் நடத்ததல்ல. 'வில்லங்குகளின் சரணாலயம்' என்று அழைக்கப்படும் பூங்காக்களில் ஒன்றான 'ஐதராபாத் உயிரியல் பூங்கா'ல்தான் இந்தக் கொடூரம் அங்கேறியுள்ளது. இதற்கு அங்கிருக்கும் ஊழியர்களே உடத்தை என்று பின்னர் விசாரணையில் தெரிய வந்துள்ளது. ஆனால் இந்தக் காட்சியைப் பார்த்து விட்ட இதன் தாய்ப் புலியும், சகோதர புலிகளும் தங்கள் துடித்ததை, மனிதனைப் போல் வாய் விட்டுச் சொல்லி அது முடியாமல், சாப்பிடாமல் உண்ணாவிரதம் மேற் கொண்டனர். இந்தச் சம்பவத்தினால் அதிர்ச்சியடைந்து எந்த உணாவதும் ஏற்க மறுத்து விட்ட அப் புலிகளைச் சமாதானப்படுத்த பல தாக்களாயின.



கனகசபை ஸ்டூடியோ
பெண் மாதிரி பிடித்துக் கொடுக்கிறார்கள்

உங்கள் புகாரை நான் நம்புகிறேன்.

காங்கிரஸ் தலைவர் சி. வி. வெங்கட்
பாண்டி சிங்கம்மா. கைமணி பட்டை
தான் குதளக்குதலாக இருக்கிறார்
பட்டு தாக்கல் செய்து பொது
மன்றத்திலும் சிறிது உயர்ந்த
உயர்வு பற்றி

கி. மாரத்தியை உட்கட்டுவதில்
தான் மிகவும் விடுவதில்
காங்கிரஸ் S.M. சில்க்ஸ் பட்டு
முடையவர்களால்.

ச. பி. சிவசுப்பிரமணியன்
சென்னை

பெண் மாதிரி
பிடித்துக் கொடுக்கிறார்கள்
பெண் மாதிரி

S.M. சில்க்ஸ்

பெண் மாதிரி

பெண் மாதிரி



கிணகமார்

பெண் மாதிரி பிடித்துக் கொடுக்கிறார்கள்
பெண் மாதிரி பிடித்துக் கொடுக்கிறார்கள்
பெண் மாதிரி பிடித்துக் கொடுக்கிறார்கள்

பெண் 3000 க்கு மேல்
பெண் மாதிரி பிடித்துக் கொடுக்கிறார்கள்

கனகசபை ஸ்டூடியோ

S.M. சில்க்ஸ்

பெண் மாதிரி

பெண் மாதிரி

பெண் மாதிரி

பெண் மாதிரி

பெண் மாதிரி

பெண் மாதிரி, பெண், 34, பெண் மாதிரி பிடித்துக் கொடுக்கிறார்கள்

பெண் மாதிரி, பெண் மாதிரி, பெண் மாதிரி

பெண் மாதிரி, பெண் மாதிரி, பெண் மாதிரி

பெண் மாதிரி, பெண் மாதிரி, பெண் மாதிரி

பெண் மாதிரி, பெண் மாதிரி, பெண் மாதிரி

☎ 5433145

☎ 4346100

☎ 5000151

☎ 0424-222555

☎ 0412 28088

Credit Cards Accepted - Open on Sundays

தனியார் தனியார் பருவம்

பி. சந்திரன்

முதல இதுவரை எல்ல
இருக்கும் மனைப்ப பருவ
தலைவிலிருந்து. இனி வரும்
பொது முதிர் பருவத்திற்கு ஏற்ற
நிலைமைகள் தயார் செய்யும் செயல்களில்
கடுமையாக அருமைய பருவம் தளர்ச்சிப்
புப் பெறுகிறது.

பொதுவாக, 12 வயதில் தொடங்கி 18
வயதில் முடிவடைபும பருவம் என்ப
கிற இந்த அருமைய பருவம் மன ஏது
என்று கிறப்பாக அழைக்கப்படுகிறது.

உடல் வளர்ச்சியானது இப்ப பருவத்
தில் மிக விரைவாக நடைபெறுகின்றது.
எலும்புகள் நீள்வின்றன. மாம்புகட்டு
விரிவடைகின்றது. தசைகள் வளர்
கின்றன. உயரமும் எடையும் உச்ச
நிலைமை அடை கின்றன. இதனால்
நுரைமீர்ல் போன்ற கன்னுறுப்பு
களும் வளர்கின்றன. உடலுறுப்பு
கள் பலவும் தசை வலிமையை
யும் வேலை செய்வதில் முழுத்
நிறமையையும் பெறுகின்

றன. எனவே
ஓம அளவிலும்
மாதாவிற்கும் தனது
அளமப்பில் சூதானவும்
மாறுதல் அடைகின்றது.

மிருத்த விளையல் உடல் உறுப்பு

உளில் வளர்ச்சி ஏற்பட்டாலும்

அவற்றிற்கெல்லாம் ஏதாவதொன்றைத் தவிர்த்தி

இவ் பருவத்தை இதுவரும் அளவிலும் தவிர்த்தி

இவ் செயல்களில் தவிர்த்தும் ஏதாவதொன்றை

தது இவ் வயதில் தவிர்த்தும் ஏதாவதொன்றை

கடுமையாகக் கருது இதுவரை கருதுவது

இதுவரை பெற்றவர்களுக்கும் மற்ற பெரியவர்க

உடல் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். அவர்

உடல் செயல்களில் ஏற்படும் குறைபாடுகளை

அவர்களை கவனப்படுத்தி செய்து வருகட்ட.

வேண்டும் தனி விலைமையாக எதாவது கூறி

அவர்களை நடத்தையை மேலும் சிக்கலாகக்

கிடக்கட்ட.

உடல் ஏற்படும் வியக்

கதக்க மாறுபாட்டின்

விளைவாக அவர்களுக்கு

உள்ளத்திலும் பலவித

மாறுதல்கள் நிகழ்ந்த

ஆரம்பிக்கின்றன.

உடல் வலிமை

யுள்ளதாகக் கவும்,

அழகுள்ளதாகக்

கவும் மாற்றும்

முயற்சிகளில்

செய்யப்படுகின்ற

னா. ஆடை



அனாகி கஸ்பீக் அவ்வகாரங்களில் அதிக கஸ்பீக் செலுத்த ஆரம்பிக்கின்றனர் மானிக் கணக்காக கணாணாடி முயற்சிப்பது ஆனால் அனபிய பல மணி தேரம் எடுத்துக் கொள்வது எவ்வளவு அவர்களின் உடலில் தோன்றும் இயல்பான உணர்ச்சிகளுக்காவ வயுக்காலே அவர், யரளர்யோ மாத்து செட்டு விட்டாள் என்பதனால்

என்றோடொன்றை கர்ப்பமிக்க வேகமாக வேலை செய்வதே தொடங்கி ஆண் பெண் தன்மைகளின் வளர்ச்சியை ஊக்குவிக்கின்றது. இப்படிப்பெருக்க உறுப்புக்களின் தோழியை மீள்வளப்படுத்திவந்து இத்தளவ மரத்தின் சூழற்சை யாகவே மரதழைப்பு எழுகின்றது. காதுவ உணர்வு தோன்றுகின்றது இருபாலருக்கும் திருவருக்கொருவர் பெருந்தன்மையாக வந்து மனோரங்கமாகவுள்ள மறுநாட்டிடை காட்டி கொள்ள முடியாவினதால் நிராக்மதன் மூலம் உயிர் நடந்து கொண்டிருக்கின்றவாறு தென்படுகிறது.

தமிழ்நிலைமையில் தந்தை அங்காணியைப்
புள்ள இருபுறங்களிலும் பழை வீடுவது
நிலையம் தருகிற செவ்வில் அமைந்த வீடுதான்
அந்தடையு, மிரட்டி எதிர்ப்புலன்கொடு பழை விடா
தால், பாப்பாபடுத தவறு என்பத ரீதியில் கூட்டுப்
புகுத்தி எவ்வாறு தீரவிடவல்லவையே உதவாது
தும்.

பலதரமுள்ள 12 சிவன உருவங்களின் சிறந்த
வளர்ச்சித் தோளாடெனினால், எண்ணங்கூறும்
மற்றுப் செவ்வகனும் உறுதி இல்லாமல்
இருக்கும் மயிர்சரி - நுராம, மனவழக்கி -
மனதிறவுச்சி, அழிகாரம பிரிவா - நாயு
வளவச்சி, ஐக்கிரவிக்ஞம் இயல்பு - கோவந்த
தவம், உறச்சகம் - வையகியினா, பெய்துதவம் -
தவவல்லம், சுந்திரி மனப்பாடிவா - சாயுந
தவவம், பெயவ வளவவகன் மயிர் மயிதி
தொள்ளும்.

இருவரின் நெருக்கடி உரன் ஆரத்தின்மீது

அவர்கள் இருப்பதை உணர்ந்து, நல்லதழகியில் வழிகாட்ட வேண்டுமே அல்லாது அவர்களைத் திரும்பவும் மீண்டும் சிங்கமலர்ச்சி வீடக்கூடாது.

அதற்குரிய பதவிக்குத் 'ஸ்ரீ' அளமதியுற்ற
பெருமான் திறைந்த பருவம்' என்று ஸ்டான்லி
அறிய வந்த உண்மையிலிருந்து கூறியதை
பெற்றவர்கள் அனைவரும் மனத்தில் நிறுத்திக்
கொள்வது தக்கது.

இதுதான்வரையில் எத்த ஒரு பிரசாஸ
என்றதும், ஆசிரியர் அல்லது பெற்றோரிடம்
சென்று அனத்த நீர்த்துக் கொண்டவர்கள் இப்
பருவத்தில் உடல்திவாக ஏறாடும் முதலாவது
மாற்றத்தையே முழுமையாக ஏற்றுக் கொள்ள
வும் முடியுமல்ல. அவர்களிடம் சொல்லித்
தீர்த்துக் கொள்வதும் முடியாமை தழும்பான
வெட்கமானதொரு திவலைய அடைகின்றவர்

தனது பரிசரணங்களாகத் தரவே தீர்ந்தது. கொள்ள வேண்டும். நலிததவளமையுடன் இரக்க வேண்டுமென்றது எண்ணாவது மனத்தில் தோன்ற ஆரம்பிக்கின்றது. இதனால் தவளன் ஒத்தவர்களை நாட ஆரம்பிக்கின்றான்.

இந்தச் சமீபத்தில் தான் பெறுவார்கள் மிகுந்த எஃகானகையுடன் நடந்து கொள்வா வேண்டும் தலை நண்பர்கள், நுழைகளுடன் அவை சேரும் வங்கத்தில் வாய்ப்புகள் ஏற்படுகிறது. தா வேண்டும் தோற்றுத் திழ்வினால் தோழன் வங்கி அருந்தந்த தாய்களே கிறந்த தோழன் வங்கி இருந்து அவர்களது பிரச்சனைகள் அவர்களுடைய திறத் பலனாகத் தரும்.

எதிர்க்கட்சி குறித்த கித்தளவா இந்த அரும்பு கள்ள பருவத்தில்தான் அதிகம் போளறும். நாம் கூடும் கலன் கள்ளவாங்கிப்போ தங்கருப பயன்படுமா என்ற எந்தேகம் அடிக்கடி எழிக் கடும் இன்னைய கலன் வேலமாக மாறி வருகிறதே வேலவாணை, ஏழ்தரங்க குழப்பங்கள் போளறவை பெருகி வருகின்றது இத்தகைய கால காலும் அவர்களுட மனது மிகுந்த கித்தளவாடிறது

எதிர்காலம் குறித்த நிச்சயமற்ற தன்மை
என்ப போக்க நேரிடலாக ஆவர்களுடன்
கலந்து போவோம். செல்லப்படலாம். பங்
பாடபடி உயிர்மை குறித்து அதிகமாக
எடுத்துரைக்கலாம் இதனால் துன்பமுற்ற
இடைவெளி கெடுவதாகக் குறையாம்

இப் பருவத்தில் உடல் உள்ளடக்கியல் ஏற்
படுகின்றவர்களை ஏற்றுக் கொண்டு சரியான
வளர்ச்சிப் புரவதவில் செல்பவர்களுிடம்
கீழ்க்காணும் பண்புகளைக் காண்போம் :

தங்கன் புறத்தோற்றத்தில் கூடுதல் அக் களறையையும், மழைக்கி றிளறத்த மரத்தினால்வாய்வும் எப்போதும் காணப்பட்டார். விளையப்பட்டுர் போட்டிருக்கும் கூடுதல் எடுபுரு காணப்பட்டார். கோதுமையான ஏறும் பிழைக்காக உணர்ந்தார்.

கார்த்திகை அகல் விளக்கின்
இடைவிடையே வள்ளல் மலர்களையும்,
இலைகளையும் வைத்து அலங்கரித்தால்
பச்சை வயலாகவும், புதுமையாகவும்
இருக்கும்!

- **Count**

பில்ரோத்

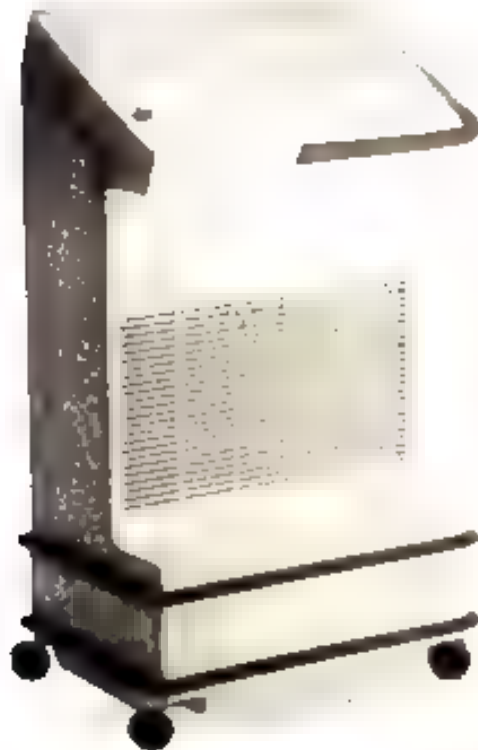
மருத்துவமனை

முதன்முதலில்

அதிநவீன லேசர் கருவிபுடன்

லேப்ராஸ்கோப்பி

சிகிச்சை



வயிறு

சம்பந்தப்பட்ட அனைத்து
நோய்களுக்கும் ஓர் முழுமையான

தீர்வு

- ◆ அல்சர்
- ◆ அபண்டிஸைடிஸ்
- ◆ ரூடல் இறக்கம் (Hernia)
- ◆ பித்தப்பை கற்கள்
(Gall Bladder Stones)
- ◆ கர்ப்பப்பை நோய்
- ◆ ஓவரியில் கட்டி எடுத்தல்
(Ovarian Cyst Removal)
- ◆ குடும்பக் கட்டுப்பாடு சிகிச்சை

தீவிர அம்சங்கள்

- ◆ எந்த இழப்ப இல்லா
- ◆ துழைவு ஏற்படாது
- ◆ உடனடி பராமுப நினைக்குத் திரும்பலாம்

♦ ♦ ♦

அறுவை கில்லா

முல வியாதி

சிகிச்சை

தீவிர சிகிச்சை :

- * லேசர் சிகிச்சை
- * கிரையோ சிகிச்சை
- * கதர் வீச்சு சிகிச்சை

B&H BILLROTH HOSPITAL
24 HOURS SERVICE

43, லட்சுமி டாக்கிஸ் சாலை, சென்னை நகர், சென்னை-600030. போன் : 6440020 / 6441777.

அளவளவிக்கும் இயல்பையாகப் பழகுதலுக்குடனும் மனப்பான்மை போன்ற சமூகப் பண்புகளும் கவனமென்மை, உண்மையில் நாட்டம், தன்னிச்சை போன்ற ஆளுமைப் பண்புகளும் வெளிப்படும். சமுதாய கட்டுப்பாட்டிற்கும் ஒழுங்கிற்கும் உட்பட்டே உணர்ச்சிகளும், விருப்பங்களும் வெளிப்படும். குடும்பத்தினரிடமும், தனப்பர்களிடமும் சமூகமான உறவு நிலவும்.

இதற்கு மாறாக, மேதாற்றத்தில் அக்கறை ஏதும் செலுத்தாமல் சோம்பல் மிகுத்தும், விளையாட்டுப் போட்டிகளில் ஆர்வமின்றியும், பிறரைச் சீண்டித் தலும் கேலி செய்தும் ஆதிக்கம் செலுத்துதல் ஆகிய செயல்களில் நாட்டமும், தள்ளுதலும் உணர்ச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்த முடியாது எரிச்சல், அவமதிப்பின்மை தருமாற்றத்துடனே காணப்படுகிறது. சமுதாயத்திலுள்ளவர்களுக்குச் சீழ்தாளவில் உளவளவரிடமும், குடும்பத்தினரிடமும், தனப்பர்களிடமும் தலுதருவதைப் பிண முடியாமலும், குழக்கமுள்ள சோரால் எப்போதும் தவிமைப் படுத்துகிக் கொள்ளுதலில் ஈடுபாடும் காணப்படாது. அவர்களை வளர்க்கவில் சரிவர பொருத்தப்பாடு இல்லாத என்பதை அறிய வேண்டும்.

இத்தகைய நிலையில் உள்ளவர்களின் பெற்றவர்கள் பொதுவாக சீழ்மனம் மூன்று பிரிவுகளில் ஏதேனும் ஒன்றில் இருப்பர். 1. ஈடுபாட்டில் சிறிதும் இல்லாமல் வலிந்துப் பிழைப்புகே ஆவலுடனும் நிலையில் இருந்தாலும் தங்கள் பிள்ளைகளுக்கு தலம் எதிராகவும் அவற்றைப் பாடுபடும் பெற்றோர்.

இருவரும் மத்தியத்திலும் ஈடுபாடு காண்காரவர்களும் அவற்று இடையே பண்புகள் செயலும் காரணமாக பிள்ளைகளைக் கவனிக்க முடியாத பெற்றோர்.

எதற்கெடுத்தாலும் அடுத்தவர்களை எதிர்ப்பிட்டு தங்கள் பிள்ளைகளை செயலில் நிறைவில்லாமல் அவர்களைக் குறைசொல்லிய அவமானப்படுத்தும் பெற்றோர்.

இவர்களில் எந்தப் பிரிவில் இருந்தாலும் இல்லாவிட்டாலும் பிள்ளைகளை பெரிவர்களாக விட்டார்கள் இனி அவர்களை நம் மால் கட்டுப்படுத்த முடியாது என்று விட்டு விட்டால் தீயதை விவகரி நல்லதை நானும் அறிவையும் அறறவையும் பெற உதவும் பெற்றவர்களாக அவர்கள் திகழ வேகாணும் கருத்துகள் உதவும்.

● உடல், உணர்ச்சியாக இப் பருவத்தினருக்கு ஏற்படும் மாற்றங்களுக்கு தக்க மதிப்பு தருதல் வேண்டும். ஆதிவாரமுள்ள பெற்றோர்களாக இல்லாமல் தட்டும் அரவணைப்பும் சந்தேகம் கொண்டு பண்டம் கொண்டு அவர்களுக்கு மாற்றங்களை குறித்துப் புரியவைக்க

வேண்டும்.

● தகுந்த முறையில் பால் கல்வி (68x edy-
ண்) அளிப்பது மிகவும் சிறப்பானது.

● இதுதான் வளரையில் இருந்தது போல இப்பருவத்திலும் தங்கள் பிள்ளைகளின் கல்வி ஒழுக்கம் கவனக்குப்பாடு ஆகியவற்றின் வளர்ச்சியை ஆராய்க்கவே பாதுகாக்க கொள்வார்கள் என்று விட்டு விட்டால் நீங்கும் பொறுப்பெற்க வேண்டும்.

● பிள்ளைகளின் உடலே இருந்து அளவும் பாசமும் குறைவாக இருக்கச் செய்வதும் பிறரை மதித்தல், எவ்வாறுகளிடம் இருக்குதல், மதித்தல் போன்ற மனிதநேயப் பண்புகள் வளர உதவ வேண்டும்.

● அவர்கள் செய்யும் தலம் செயல்களையும், பெற்றவர்களையும் பாராட்ட வேண்டும். அதே சமயம் அவர்களின் தலங்களையும் காண்க வேண்டும். தவறான செயல்களால் அடுத்தவர்களை எதிர்ப்பு பாதிக்கப்படுகிறார்கள் என்பதைப் புரிய வைக்க வேண்டும்.

● தகுந்த கவனம் அளிப்பது, அவர்களைத் தகுந்தவரான செயல்பாட்டிற்கு உறுதிசெய்ய வேண்டும்.

● வாசிப்பு, விளையாட்டு, நுண்கள்களைப் போன்ற தலம் பொழுதுபோக்குகளில் அவர்களை ஈடுபாட்டை உறுதுலிக்க வேண்டும். முடித்தவரை அவர்களுடன் இதுபோன்றவற்றில் தலங்களும் சேர்த்து ஈடுபடுவதை உங்கள் வாழ்க்கையில் ஒரு அம்சமாக எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். இப்பருவத்தில் பிள்ளைகளுடன் சேர்த்திருக்கும் நேரம் கொள்ளாமல் நேரம் என்று காணாமல் எப்போதும் பெற்றவர்கள் மனத்தில் இருக்க வேண்டும்.

● குடும்ப உறவுகளை அமைக்கவிடும் மனதில் வேண்டிய அவசியமில்லாது அவர்களை உறுது ஆலோசனை செய்வது தானாகவே தன்னம்பிக்கையை வளர்க்கும், பெற்றவர்கள் மீதான மதிப்பும் உயரும்.

● தலம் உறவு, தலம் உறவு, போதுமான ஓய்வு அவசியம் அதிக நேரம் விளையாடுவதோ அவ்வது அறியு தொட்டிரான வேண்டுகோள் உட்க காணப்படக்கூடாது.

அரும்பும் மலர்களுக்கு தலம் எதிர்காலம் அமைவ வாய்ப்பும் வசதியும் மட்டும் ஏற்படுத்தித் தந்தால் போதாது. அது நேர்வாயாள வழியில் அமைவ வேண்டியதும் அவசியம் குறைக்கு வழியை நாடக்கூடாது. (லஞ்சம், சிபாரிசு போன்றவை) பெற்றவர்களின் அறிவுரைகள் விட அவர்களை செயல்களைத் தலம் பிண்களைக் கூர்ந்து நோக்குவார்கள. எனவே எல்லா விஷயத்திலும் நீங்கள் எடுத்துக்காட்டாக இருக்க வேண்டும்.

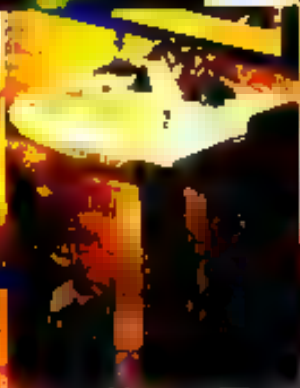
— பூக்கேசலத் திருப்பணராஜ்



Step into a world of luxury and glamour. A world that soothes, relaxes and allows you to indulge yourself in your special way. Because others have bathrooms. You have a glammoroom.

Special moments, in your special world.

Product featured: Athena in Porcelain Bath



Parryware

Add glamour to your life.



Ellis Parry (U.K.) Parryware Division, Ltd. No. 142, Clonmel, 600190
Visit us at www.parryware.com



மணம், குணம், கவை

நிரம்பிய அனைத்து உணவுப் பொருட்களும்
கிடைக்கும் Super ஸ்தாபனம்



KS&Co

K. SUBRAMANIAM & Co

KS&Co

A.C. DEPARTMENT SUPER STORE

47, SOUTH WEST BOAG ROAD T.NAGAR. T. 4337516 / 4337526

தரமான ஆர்டி, டி.ஆர்.டி வகைகள், அனைத்து டிராபர் பொருட்கள்
10% திறமியலாம், Fancy பொருட்கள் மந்திரம்
உத்தரவாச கார்ட்டி வகைகளுள் கிடைக்கும்.

**கிடைக்கும்
தொகுப்பு
தவணை 30,
2000 வரை
வட்டிகள்**

ஒவ்வொரு மூன்றாம் ரூ 500க்கு மேல் பொருட்கள்
வங்கும் வசூல்களைவசூல்களுக்கு 500 கிராம்

பாகமதி ஆர்டி (அ) 1000 கிராம் சர்க்கரை இலவசம்.

SPECIAL OFFER

1.11.2000 முதல் 30.11.2000 வரை ரூ. 500க்கு மேல் பொருட்கள் வாங்குபவர்களில்
பத்து நபர்கள் குறுக்கில் மூன்றாவில் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டு ரூ.500க்கான பொருட்களை
இலவசமாக பெற்றுக்கொள்ளலாம். (2.12.2000 காலை 10 மணிக்கு வாடிக்கையாளர்கள்
முன்னிணையிலேயே குறுக்கில் தடைபெறும்)

BRANCHES

21. NATESAN STREET, T.NAGAR, CHENNAI - 17 T. 4345522 / 4341188

1. SINGARA GARDEN IIND STREET WASHERMENPET, CHENNAI - 21 T. 5953894 / 5953822

VISA & MASTER CREDIT CARDS ACCEPTED

VISIT US www.tnagai.com/ksandco E-Mail : ks and co@tnagai.com

ராஜி பிரியா சார்ஸ்

N.No. 87/R.K

(மத்தியவெளி மார்க்கெட் போஸ்டாபீஸ் அருகில்) சென்னை - 28.

எங்கள் சொந்த நயாசிப்பில் மதுரை ஓரீஜினல் கங்குடி புடவைகள், சின்னாளப்பட்டி
பட்டு புடவைகள் உற்பத்தி செய்கிற விற்பனையில் அனைத்து மக்களின் நம்பிக்கையையும்,
பாராட்டுகளையும் பெற்று வரும் எங்கள் நிறுவனம் மேற்கண்ட விலைகளில் மதுரை விலைக்கே
விற்பனை செய்கிற வகுதியோம் எங்கள் மிக மகிழ்ச்சியுடன் தெரிவித்துக் கொள்கிறோம்.

- ★ தரமான துணி வகைகள்
- ★ உறுதியான சாயம்
- ★ கவர்ச்சியுடைய வகைகள்
- ★ நியாயமான விலை

எங்களிடம் கிடைக்கும் ரகங்கள்



ஜூனாக கங்குடி புடவை
சின்னாளப்பட்டி புடவை
தேவேந்திரா புடவை
மதுரை காட்டன்
காஞ்சி காட்டன்
நெகமம் காட்டன்
கோவை காட்டன்

பெங்களூர் சிங்க
கிரேப் சிங்க
கோட்டா சார்ஸ்
கலிங் காட்டன்
கரிஸ்மா காட்டன்
பிரஞ்ச் காட்டன்
பெங்கால் காட்டன்

கருதர் செட்
ஆர்ட் டிரைஸ் சார்ஸ்
கங்குடி பாலாடைகள்
பெங்களூர் பாலாடைகள்
மற்றும் அனைத்து பிஸ்
மற்றும் பேஸ்கி சார்ஸ்களும்
மொத்தமாகவும்
சில்லறையாகவும் கிடைக்கும்.

குதிப்பு : 9 செஜம் 10 செஜம் எல்லா ரகத்திலும் தாராளமாகக் கிடைக்கும்.

பெண் என்பவன் பூப்படைத்தவுடன், 'பெரியவன்' என்று விலங்குச் சொர்க்கப்படுகிறான். ஆனால் ஆண் என்பவனுக்கு வெளிப்படைமாத் பருவம் அறியப்படுவதில்லை. இந்தப் பருவத்தில் தற்காலத்தில் இருக்கும் அரும்புகளுக்கும், சில வகுப்புகளுக்கு முன்பு (இந்தப் பருவத்தில் இருந்த அரும்புகளுக்கும் நிறைவு மாறுதல்கள் இருக்கின்றன. ஒரு பெண்ணை வளர்ப்பதை விட ஒரு ஆணை வளர்ப்பது சிரமம் என்று பல பெற்றோர்களில் கணிப்பாடு இருக்கிறது. இது உண்மையா? இதைப் பற்றி மனநல மருத்துவர், ஒரிப்னோதெரபிஸ்ட் டாக்டர் டி.வி. அசோகன், கூறுகிறார்...



வாரீகளை மறந்து விட வேண்டாம்

“குழந்தைகளை நாம் வளர்க்கிறோம் என்று நினைத்துக் கொண்டிருக்கிறோம். அவர்களை வளர்ப்பது படுவதில்லை. வளர்ப்பதற்காக எவ்வளவு கொலையுண்டாகும். முன்பு பிறமுள்ளு வயதில் தெரிய ஆரம்பித்ததெல்லாம் இப்பொழுது பத்து வயதிலேயே தெரிந்து கொள்ளப்படுகிறது. முன்பு தோய் படங்களில் நறுக்கப்பட்ட இளைமையைச் சாப் மனநல சமரசாரங்களை நம்முடைய பிறமுண்டை வெளிச்சம் போட்டுக் காண்பிக்கப்படுவது இதற்கு ஒரு உதாரணம்.

இந்தப் பருவத்தில் நிறான மனநிலை, உடல்திறமை, சமூகநிலை மாறுபாடுகள் பெண்கள், பூப்படைபு மருவம் ஒரு உடலாகக் கொண்டாடப்படுகிறது. ஆனால் ஒரு ஆணுக்கு அந்தப் பருவத்தில் உடல்திறமை, உடலுக்குள்ளும் சில நொயோன்கள் ரீதியாகவும் மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன.

அதுமட்டுமே பெண், நாலே பாக அரவணாப்பினும் ஆண் தந்தையின் பாக அரவணாப்பினும் கட்டுண்டு இருக்கிறார்கள். ஆனால் யௌவனப் பருவத்தில் குடும்ப வட்டத்தில் இருந்து பாக அரவணாப்பானது வெளியில் தலைதட்டத் தொடங்குகிறது.

இருபாலருக்கும் பாலியல் உணர்வுகள் ஒரே மாதிரி இருந்தாலும், விநியோகத்தில் எவ்வளவு ஆணை விட, பெண்ணுக்குத்தான் கொஞ்சம் அதிகமாக இருக்கிறது. இந்தப் பருவத்தில் நத்தை மனம் கட்டிப் பிடிப்பதோ, தாய் மனம் கட்டிப் பிடிப்பதோ பாலியல் உணர்வுகளைத் தூண்டுகூடும் என்று சொல்லப்படுகிறது. அதனால்தான் முன்பு வயது வந்த பெண்ணைத் தந்தையால் இருந்தால் கூட தொட்டுப் பேசக் கூடாது என்று கட்டுப்பாடு வைத்திருந்தார்கள்.

ஒரு ஆண் மகனுக்கு 'மன ஏது' இல் 'பெற்றோரை எதிர்க்க வேண்டும்' நாம் என்ன கிளைப்பையான இன்னும் சொன்னதெல்லாம் கேட்டுக் கொள்ள' என்று மனோபாவம் வளர்த்து விடுகிறது. ஆனால் இதுவே அவன் தனமாகக் குழாம் ஒரு விஷயத்தைக் கூறும் போன்று அது வேதவாக்காகி விடுகிறது. ஏனென்றால் அவ



இங்கு தீர்ப்புக் கமிட்டியிலிருந்து சாதகமான பதில் கிடைத்து விடுகிறது அனுபவத்தில் பெற்றோர் கூறும் சில விஷயங்கள் பிடிக்காமல், வெறுக் கப்படுகின்றன.

பள்ளியொன்று வயதில் ஒரு பெண்ணுக்கு இருக்கும் முதிர்ச்சியானது பதினேழு வயதில் தான் ஒரு ஆணுக்கு வந்திருந்து 'உயர்-ஒயர்'வில் ஒரு பெண்ணைக் கூப்பிட்டு, 'உங்களுக்கு எப்படிப்பட்ட கனவுகள் வேண்டுமோ' என்று கேட்டால், 'நீங்கள் சம்பாதிக்க வேண்டும்' என்று நம்பியிருப்பதாக விவதற்கு காரணம் 'வேண்டும்' என்று தம் பாதுகாப்பைத்தான் பாரக் கிறாள்.

ஆனால் ஒரு ஆண்மகன் கேட்டுப் பார்த்தால், 'நீங்கள் என்ன சாவு மாடுகளை வேண்டும்' என்று இப்படி இருக்க வேண்டும், அப்படியிருக்க வேண்டும்' என்று 110 அரக்கக் முகவியத்துவம் கொடுத்துப் 'பெண்ணை ஏனென்றால் ஆண்கள் மரணமடங்குவதை கொஞ்சம் குறைத்துள்ள' என்று சொல்ல வேண்டுமா என்று

இருக்கப் படுகின்றன. சிறுக்களை 'காதல்' என்ற நயம் குழப்பமான ஒரு உணர்வு கண்ணால் மறைத்து விடுகிறது காதல், காரண இரண்டு மற்றும் விதிவிரோதம் வெருவாக இயல்பு புது பெண்களை எவ்வகையான திணை போட்டு மறைத்து இருக்கிறது காதல் வளையத்தில் செல்லுதற்கு இரக்கம் எவ்வளவு அருமையான சீட்டுதலான பான்ம நிகழப்படுகிறது இரக்கக் கோளாறிலால் காலம் வரப்பாட்டு காலாறி கிழை அப்பால் கூட அநேகம் இருக்கிறார்கள்

மரபு கூட்டுக் குடும்பம் இருந்தது அவ்வது, கேட்டது எடுத்துணரக்க, வயதானவர்களின் போதுமான அனுபவங்கள் உதவின. அந்த ஆண்கள் பரிமாறல்கள் தற்காலத்தில் இயல்பு போன்ற கனவுகள், மனவாசி இருக்கும் வேண்டுகூர் போவதால் இரக்கம் குறைகிறது செவ்வீடு போன்ற சிக்கல்கள் துறைத்து விடுகிறது

குறைந்த தோற்றத்த அமைப்பைச் செவ்வீடு தவிர்த்தல், ஆனால் அந்தக் குழியைப் போன்றது அப்படி அவ்வது அவ்வது மனக்குழப்பம், எவ்வளவு போராட்ட மூக்குத்

வடிவமாக இருப்பதற்கு வழிவகுத்துக் கொண்டு, தோற்றத்த ஆரோக்கியமாக செவ்வீடு வேண்டும்

இந்தக் கலாபூட்டா உதவின, 'சாட்' செவ்வீடு என்றும் பழக்கம் அந்த இயல்பு, இன்னவாக்கிடம் காரணப்படுகிறது முடியுமிடத்து, காதலர், கோள் எவ்வளவு விவரணைபாட்டுக்கம் இருந்தல் ஆனால் நற் காலத்தில் பண்புமிகு செவ்வீடு, கலாபூட்டா செவ்வீடு, மனவாசிகளாகக் கூட காதலு கொண்டு, 'Chai' செய்வீடுகள்

இது செவ்வீடுகள் உவமமாகப் போய்க் கொண்டு இருக்கிறது முன்பெல்லாம் போன்ற சரிவாக எழுதவில்லையென்றால் சொற்புக் காலம் திபிஸ் மாதமும் பெற்றோர்கள் இப்போன்று ஆண் விட்டால் போதும் என்று காண அம்மி விக்கிறார்கள் நடுத்தரவர்க்கத்தில் இருக்கும் எவ்வளவு ஒருவரிடமே பான்மத் திறந்தால் எவ்வளவு தோர் இக்களாகத் தென்படுகிறது

பெற்றோர்கள் தங்கள் கடைத்தந்த, பண்புமிகு செவ்வீடு பண்புமிகு 'கொண்டு' வந்து கொட்டு வந்தால் அவர்களுக்கு அந்தக் கடைமே தெரிவி நினைவாக வக்கிர புத்தியுடன் 'Chai' செய்வீடு, மாதம் பான்ம' என்றும், அக்கக் கடைமே வந்து தோட்டி, வக்கிர செவ்வீடு செய்வீடு இயல்புமிகும் வகுத்ததற்காக இருக்கிறது

இது தாடகனின் பான்ம' என்றும் சொல்லி, 'எனதற்கும் ஒத்ததற்கு எவ்வளவு மனவாசியை மே மது அருகிப் பாய்ப்பது, சிக்கலு, பிடித்துப் பாய்ப்பது, பெண்கள் விஷயத்தில் கொள்வனாகப் பேசுவது, வெறுத்தல் 'எனதற்கு' மனவாசியை பாய்ப்பது போன்ற அருவாசிக் செய்வீடு செவ்வீடுகளில் நடுபடுகிறார்கள்

இது விஷயத்தில் வயதிற்கு வந்த பெண்கள் கூட 'தனமொத்த', 'பய' போன்ற இரக்கம்க்கு வந்ததை சீப்பெண் என்று நினைத்துக் கொள்வீடுகள் அதில் ஒரு பெரிய தாடி இயல்பு எவ்வளவு விவாதிக்க ஆரம்பித்து விடுகிறார்கள் இவர்களை வகுப்புவாக்கில் நினைத்துப் பாய்த் தாக்கமேனாலும் விடுக்கத்தான் செவ்வீடுகள்

முருங்கைக் காய்களை வேகவைத்து, கைப் பத்தி களை எடுத்து, வட்டைப் பருப்பு, மிளகாய், இஞ்சி ஆகிய வற்றைச் சேர்த்து கொக்கொப்பாக மசாய் வடைக்கு அரைப்பது மாதிரி அரைத்தெடுத்து, அதில் பொடியாக அரித்த சி. வெங்காயம், முருங்கைக்காய் வீழுது, உப்பு கலத்து வடைகளாகத் தட்டிப் போட்டு எண்ணெயில் பொரித்தெடுத்தால் சூப்பர் 'முருங்கை வடை' தயார்.

- சி. மாரதி



2

நங்களின் அன்பையும் அக்கறையையும்
காட்ட பல வழிகள் உண்டு.



நீங்கள் கீழ்க்கண்ட

டாடா யங் சிட்டிஸன்ஸ் ஃபண்ட்

(முத்திரைமூத்திரம் போல் காங்கிரஸ் போல் ஒர் அக்கறையோடு திட்டம்)

திட்டத்தில் முத்திரை செய்து அவற்றில் ஒன்று

பலமுதல்தான் 18.49% முதல் 25.06% வரை

.. சிறப்பம்சங்கள் ..

- 1995 ஆகஸ்டில் தொடங்கப்பட்ட ரூ. 10,000 முதலீடு 2000 செப்டம்பரில் இரண்டங்குக்கும் அதிகமாக ரூ. 23,035 ஆக உயர்ந்தது. 12-09-2000 அன்று காண்பி ரூ. 11.52 (XB) மற்றும் ரூ. 23.03 (CB)
- ஏது தான் காங்கிரஸ் பாணியில் திட்டம்
- போலஸ் டிராப்ட்ஸ் 1999 மார்ச்சில் 1:3 ஆகவும் 2000 ஜனவரியில் 1:2 ஆகவும் வழங்கப்பட்டன
- இதன் வருமானம் பெற்றோர்களுக்காகவும் செல்கப்படாதது குறைந்தது. 18 வயதானது, முத்திரை, மதிப்பைப் பெற்றவை
- இந்த திட்டத்தில் பூர்த்தி செய்து ஒரு குழந்தைக்கும் அளவளிப்பதை உறுதிப்படுத்தவும் (மரிசை) எந்த ஒரு உயர்த்துதலையும் (உதவியாக இருக்க வேண்டாம்) வழங்கப்படும் இயல்பு

- இயல்பான விடத்தின் காங்கிரஸ்
- முத்திரைமூத்திரம் முதலீடு ரூ. 5000 மற்றும் ரூ. 50000 மட்டும்தான்
- என்.ஆர்.டி.களும் இத்திட்டத்தில் பங்கு கொள்ளலாம்

பலமுதல்தான் 18.49% முதல் 25.06% வரை	
1. முதலீடு	18.49%
3 ஆண்டுகள்	25.06%
1 ஆண்டு	24.11%

உத்தரவு வரைச்சு வருவதற்கான ஏற்பாடாக ஏற்பாடும் போகலாம். 12-09-2000 அன்று

முத்திரைமூத்திரம் போல் காங்கிரஸ் போல் ஒர் அக்கறையோடு திட்டம்
முத்திரைமூத்திரம் போல் காங்கிரஸ் போல் ஒர் அக்கறையோடு திட்டம்
முத்திரைமூத்திரம் போல் காங்கிரஸ் போல் ஒர் அக்கறையோடு திட்டம்
முத்திரைமூத்திரம் போல் காங்கிரஸ் போல் ஒர் அக்கறையோடு திட்டம்
முத்திரைமூத்திரம் போல் காங்கிரஸ் போல் ஒர் அக்கறையோடு திட்டம்

TATA
MUTUAL FUNDS
Family's wealth for ever family



முத்திரைமூத்திரம் போல் காங்கிரஸ் போல் ஒர் அக்கறையோடு திட்டம்

மேலும் அதிக விவரங்களுக்கு இக் கூப்பனை அனுப்பு: டாடா துணை மேனேஜ்மென்ட் லிட்
முத்திரைமூத்திரம் போல் காங்கிரஸ் போல் ஒர் அக்கறையோடு திட்டம்
முத்திரைமூத்திரம் போல் காங்கிரஸ் போல் ஒர் அக்கறையோடு திட்டம்
முத்திரைமூத்திரம் போல் காங்கிரஸ் போல் ஒர் அக்கறையோடு திட்டம்
முத்திரைமூத்திரம் போல் காங்கிரஸ் போல் ஒர் அக்கறையோடு திட்டம்

முத்திரைமூத்திரம் போல் காங்கிரஸ் போல் ஒர் அக்கறையோடு திட்டம்
முத்திரைமூத்திரம் போல் காங்கிரஸ் போல் ஒர் அக்கறையோடு திட்டம்
முத்திரைமூத்திரம் போல் காங்கிரஸ் போல் ஒர் அக்கறையோடு திட்டம்
முத்திரைமூத்திரம் போல் காங்கிரஸ் போல் ஒர் அக்கறையோடு திட்டம்
முத்திரைமூத்திரம் போல் காங்கிரஸ் போல் ஒர் அக்கறையோடு திட்டம்

மேலும் அதிக விவரங்களுக்கு இக் கூப்பனை அனுப்பு: டாடா துணை மேனேஜ்மென்ட் லிட்
முத்திரைமூத்திரம் போல் காங்கிரஸ் போல் ஒர் அக்கறையோடு திட்டம்

பெயர் _____ முகவரி _____
_____ _____
_____ _____

சுமார் 1200 ரூ.

100

தற்கெட்டு ஒடும் கயிறின் திரையில் இருக்கும் அவர்களை அனுபவம் ஒன்று மட்டுமே பதப்படுத்த முடியும்.

அடலாண்ட பருவத்தில் பெற்றோருக்கு சிலவற்றைக் கூற விரும்புகிறேன். இதைப் பருவத்தில் இருக்கும் ஆண் மகனிடம் உடறகறுகளால், ஓராாமோன்கள் இயக்கத்தால் உண்டாகும் வெளிப்படுதலை 'இயற்கை' என்று கூறி தெளியப்படுத்துங்கள். (ஏனென்றால் பல ஆண்கள் இதை ஏதோ தவறான சேயல் என்று கருதி மேன்மேலும் தவறு செய்து விடுகிறார்கள்). சிறார்கள் முன்னிலையில் கத்தலாகப் பணத்தை வைத்துக் கொண்டு எண்ணாஜாகம். உங்களின் பணப் புழக்கம் அவனை தவறு செய்வத தூண்டலாம் காலேஜ் ஓர் பேரத்தல், அடுத்ததன் தொன்னாயிரம் ரூபாய் டிரைப் போட்டிருந்தால் அதற்கு 4 தனகதும் அம்மாதிரி வேண்டும் என்று அடம்பிடித்ததல் போன்ற அதிகப்படி ஆசைப்படும் பொழுது, உங்கள் இயலாமைமை! எடுத்துக் கொல்லுங்கள்.

ஆண் எப்பவனுக்கு தான் ஆதிக்க சக்தி வள்கிற எண்ணம் எப்பொழுதும் உண்டு. சமூகத்தில் ஒட்டி வராத ஆளுமை பாதிப்பு காமபபடும் அதனால்தான் 'ஆணைக் கொஞ்சம் பொழுது தூக்கத்தில் கொடுக்கங்கள்' என்று சொல்லப்படுகிறது.

பாதலயில் ஆதிக்க தேரம் செவ்வழிக் கொணர்? என்ன காரணம் என்று அறித்து கொள்ளுங்கள். சுப திகழ்ச்சி, இழவு எல்லாவற்றிற்கும் அவாகணை அழைத்துச் செல்லுங்கள். அங்குதான் உறவின பிணைப்பு, இழப்பை அடங்கனாகப் புரிந்து கொள்ள முடியும்.

பிணைகளுக்கு எதிரில் போர்க் கொடியைத் தூக்காதீர்கள். அப்பாவின் குடிப்பழக்கம், அம்மாவின் விதாத்துப் பேகம் போக்கு இவை எல்லாம் அவளுக்கு வெறுப்பை உண்டாக்கி, கபாத்திப்புக்கு வளை செய்கிறது. அன்புக்கு ஏங்கும் அந்த வேலையில் செஞ்சும் தூவல தூக்குகிறது.

'ஆண்களால் இக் குறைகளைத் தவிரக்க பெற்றோர்க்கினை, நீங்கள் ரோம் மாடலாக இருங்கள். தகுதிக்கு மீறி பாக்கெட் முணி கொடுத்து, அவாகணைக் கொடுத்து விடாதீர்கள். அவர்கள் கால்கள் பூமிவீலேயே இருக்கட்டும். மேல் தாட்டு மோகமும், பணம் ஒன்றே குறிவாகவும் இருக்கும் அவாகளுக்கு உறவினைப் பலப்படுத்த கற்றுக் கொள்ளுங்கள். பணமும் வேண்டும், உடலே பததழும் வேண்டும் லோர்களை மறத்து விடாமல் பாதுகாக்க வேண்டிய அவர்களின் பொறுப்பு பெற்றோர்களின் வகையில் தான் இருக்கிறது."

பேட்டி : மாவதி சந்திரசேகரன்

இம்மாத இல்லத்தரசி

சமையல் கட்டுப்பாடு

யொருள் : தார்க்சத்து

கடைசி தேதி : 15.11.2000

என்ற தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இதனுடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச் சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்

உங்களால் ஒரு மணி நேரம் செலவிட முடியுமா?

முடியும் என்றால் 45நேர நாட்களில் உங்களை இவ்விதத்தில் சரணமடைய பேச வைக்க எங்களால் முடியும்!

பெயரளவு ஒரு ஆராய்ச்சிக்குப்பின் விவேகானந்தர் இனங்கட்டிய உருவாக்கியுள்ள எப்போதென்றேயுமே பொற்றாணை SGTTM இதுவரை 10 நாட்களிற்கும் மேற்பட்டவர்களைச் சரணமடைய இவ்விதக் பேச வைத்துச் சாதனை படைத்துள்ளது!

உங்களுக்கு குயவு நேரதில் தினசரி ஒரு மணி நேரம் செலவிட்டு எங்களுக்கு பாடங்களைப் படித்து பிராக்டிஸ் செய்து பாருங்கள். 45நேர நாட்களில் நீங்கள் மட்டுமேயே இவ்விதத்தில் பேசத் தொடங்கிவிடுவீர்கள்!

ஏனா... தினசரி ஒரு மணி நேரம் செலவிடத் தீர்மானித்துவிட்டார்களா? உங்களுக்கு முன்னேற்றத்தை முதற்படியாக ஒரு இந்த நிமிடம் செலவிட்டுக் கொள்ளுங்கள் உடனடிப் படிப்பை இன்றே அனுப்புகள். வேண்டுமாயின் V.P.P. மூலம் உங்களுக்கு வீடு தேடி வந்துவிடும் நபராகவுமே ரூ. 395/- செலுத்திப் பாடங்களைப் பெறும் கொள்கைகள்.

இலவசம்!

உடனடி 15 நாட்களுக்கு
அனுப்பி, பாடங்களைப் படித்து
416 பேசுங்கள் கொண்டு
இவ்விதம்-நிறுத்தி வைக்கப்பட
பெறும்.

அருகிலுள்ள உடனடிப் படிப்பை
விவேகானந்தர் இனங்கட்டியுள்ள, சி. கோட்டி ரோடு, தி.நகர்,
கொண்டை-600017 என்ற முகவரிக்கு அனுப்புகள்.

E-Mail: vinglish@vni.com Visit us at: www.vivekananda.com

இதே உட்படி

Yes, நானும் தினசரி ஒரு மணி நேரம் செலவிட்டு 45நேர நாட்களில் சரணமடைய இவ்விதக் பேச விரும்புகிறேன். எனக்குப் பாடங்களை உடனடி அனுப்புகள். உங்களுக்கும் ரூ. 395/- செலுத்திப் பெறும் கொள்கைகள்.

பெயர்

முகவரி:

.....PIN.....



**VIVEKANANDA
INSTITUTE**

சி. கோட்டி ரோடு, தி.நகர், கொண்டை-600017.

விவேகானந்தர் இனங்கட்டியுள்ள நேர்முகச் சரணி வசதிகள்: கொண்டை • தி.நகர் # 4347634. • தரம்பரம் # 2380192.
• கீழ்க்கண்ட # 6447301 • கோட்டை # 4628210 • ஆறுமுகம் # 2458868. • துண்டிப்பாட்டை # 5967484. • திருவாரூர் # 8442768.
• மயிலாட்டை # 4867202 • மதுரை # 739974. • திண்டுக்கல் # 43945. • திருச்சி # 71007. • தஞ்சாவூர் # 31753. • வேலூர் # 224957.
• திருப்பூர் # 707331 • தருமபுரி # 33752. • சரோஜா # 253533. • செலம் # 449552. • கிருஷ்ணகிரி # 30012. • வேலூர் # 227136.
• தரம்பரம் # 22513. • பன்னாச்சேரி # 341488. • புதுக்கோட்டை # 30795. • கங்குலியூர் # 222. • ஒதுர்.



நா னும் என் கணவரும் அவருடைய பணி நிமித்தமாக வெஸ்ட் இண்டியில் பார்பேடோஸ் என்ற இடத்தில் வாழ்நிறோம். பார்பேடோஸ் என்பது காரியின் தீவுக் கூட்டத்தில் ஒன்றாகும். பார்பேடோஸில் வருடம் முழுவதும் வெயில் இருப்பதால் இதனை 'துஷண்ட் இன் த சன்' என்று அழைக்கின்றனர். இதன் தலைநகர பிரிட்ஜ்டென்ஸ். வடக்கு அமெரிக்காவின் தெற்கு முனையில் உள்ள தீவுக் கூட்டத்தில் ஒன்றாகும். இந்நாடு கிரிக்கெட் ரசிகர்களால் அதிகம் கேட்கப்பட்ட பெயராக இருக்கும்.

நான் இயற்கை வந்து ஒன்றரை வருடம் ஆகிறது. என் கணவர் இயற்கையினி மென்பொறியாளராக பணிபுரிகிறார். எங்கள் திரும்பும் நிச்சயமானவாடர் இந்தத் தீவு எப்படிக்குக்குமோ என்று நினைத்தேன். ஆனால் வந்து பார்த்தபோது மயங்கி நின்றேன். எந்தப் பக்கம் பார்த்தாலும் பச்சையும் நீலமும் கலந்த கடலும் வெண் மணலும் மணைகளும் கொள்ளை கொள்ளை.

இந்த நாட்டின் கடற்கரைகள் உலகத்திலேயே சுத்தமான கடற்கரையில் ஒன்றாகும். இந் நாட்டின் முக்கிய வருவாய் சுற்றுலா என்பதால் இவர்கள் கடலைப் போலிப் பாதுகாக்கிறார்கள். இதன் ஒருபுறம் அட்லான்டிக் சமுத்திரமும் மற்றபுறம் கரீபியன் கடலும் உள்ளன.

இந் நாடு முக்கியமாக, அமெரிக்கர்களுக்கும், பிரிட்டிஷ் காரர்களையும் பொறுத்தவரை ஒரு செரிக்க டூயியாகும். இந் நாட்டின் வருமானம் பெரும்பாலும் சுற்றுலாவை நம்பியே இருப்பதால், அனைவரையும் சிவப்புக் கம்பளம் கொண்டு வருவேற்றின்றனர். இவர்களை நர்ப்பது, இந்தத் தீவின் இயற்கை வளமும், ஆண்டு முழுவதும் உள்ள சூரியனும், தாய் சமுத்திரமும் தான்.

இயற்கையை ஆதன் போக்கில் விட்டிருப்பதால் அதன் அழகு மாகபடாமல் உள்ளது. சூப்பை, கழிவு நீர் மற்றும் ரசாயனப் பொருட்கள் இந்தக் கடல் நீரில் கலக்கப்படாததால் கடல் நீர் மிகச் சுத்தமாக இருக்கிறது. பல இடங்களில், கடலுக்குள் 100 மீட்டர் உள்ளே சென்றாலும் 5 அடி ஆழம் தான் இருக்கும். ஆகையால், நீச்சல் தெரி யாதவர்களும் தைரியமாகக் கடலுக்குள் செல்லலாம் அந்த ஆழத்தில் கடலின் தரை சூலியமாகத் தெரிகின்றது. அதில் சிறிய வளை மீன்கள் பல நம்மைச் சுற்றிச் சுற்றி வருவது தெரியும். இது தவிர ஸ்கப்பா டைவிங், ஸ்னார்கெலிங் எனப்படும் கடல் பொழுதுபோக்கு

**இயற்கையை
போனும்
(மேற்கு)
இந்தியர்கள்**



அம்சங்கள்

ஒலம், பல

வண்ண வண்ண மீன்

களை நம் கைக்கெடும்

தாரதிக பரிக்கலாம்

சிற்று தொண்டிலிருந்தோ, நெறவிடப்
பரிபுத்தோ பார்த்தோமேனானால் கடலில்
பல வண்ணங்களைவா காண் முடியும் தவத்
தின் அருவில் பச்சை நிறமாகவும், பிறகு
வெளிர் நீல நிறமாகவும் பிறகு கருநீல நிறமா
கவும் தெரியும். இந்த நாட்டின் கொடி,
மஞ்சள் குரிகளாலும், நீலக் கடலினாலும்
குறிக்கும் வண்ணம் மஞ்சளும் நீலமும்
கொண்டுள்ளது.

இந்தத் தீவு ட்ராப்பிகல் சீதோஷ்ண
நிலையாக உள்ளது. இங்கு தென்னை, மா,
எலுமிச்சை மற்றும் கொல்லா மரங்கள்
குழந்து எப்பொழுதும் பச்சையேனா. நாம்
இருப்பது கொரிக்க பூமிதான் போலும் என்று
எண்ண வைக்கும். இதனை இக் நாட்டு
மக்களும் புரிந்து கொண்டு, வசதிகைப்
பாதுகாத்து, அவர்கள், இவ்வாசனியால்
கொண்டுள்ள அன்னப் வெளிப்படுத்துகிறா
கள்.

இங்கு உள்ள மதற கடற்கரை
பொழுதுபோக்கு அம்சங்கள் -

யாட்.சிங்- உபர்மாண

பாய்கள் உள்ள படகு
களில் செல்லுதல்.

பாராசெய்லிங் -

விசைப் படகின் பின்
புறம் நம்மை ஒரு கவிற்
றால் கட்டி, நம்மை ஒரு
பாராசூட்டில் கட்டி இழுத்
துச் செல்வார்கள். நாம் ஆகா
யத்தில் பறந்து கொண்டே
கடலினை ரசிக்கலாம்.

வாட்டர்

ஸ்கட்டர் ஸ்டிக்-

இதையும், ஒரு வகை
விசைப் படகுதான். ஆனால்,
ஸ்கட்டர் போன்று ஒட்ட
வேண்டும்.

வாட்டர் ஸ்கேயிங்- விசைப்
படகின் பின்புறம் நம்மை ஒரு
கவிற்றால் கட்டி, நம் கால்களில் எங்கி
யோர்ட் எனப்படும் டூட்டை-பாள்
காலணி ஒன்றை மாட்டி, இழுத்துச்
செல்வார்கள்.

இந்த நாட்டின் மனிதர்களைப் பற்றிக்
கற்பிய ஆக வேண்டும் இவர்களை
பேறுவை என்று அழையார்கள். பார்ப்
பற்றிக் 'சுரு சுரு' என்று ஆஜாஜாபாருவாக
இருந்தாலும் இவர்கள் உள்ளம் வெள்ளை.
நெரிந்தவா நெரியாதவர் என்று பாராமல்
அனைவருக்கும் வணக்கம் கூறியடி எந்த
உதவினாலும் மனமுயந்து செய்பவர்கள். ஒரு
உதாரணம், நாங்கள் இங்கு வந்த புதிதில் கைர்
கந்திப் பரிக்கச் சொறு போது வழி மாறி
வந்து விட்டோம். சிற்று கள
னடங்கிய இடமாகவால்
மேய்வதற்குக் கூண்டு
பிடிக்க முடிய
வில்லை.



எதிரில் வந்து காணா திருத்தி வழி கேட்டோம். அவர் வழி கூறியதோடு தில்லாமல் தனது காணா மிளவில் எடுத்து எங்களுடன் சரியான பாதை வாய் வந்து நிறகு வழியும் கூறி அனுப்பினார்.

கலாச்சாரத்தின் தற்போழுது அமெரிக்க காலனி மிளவிலுள்ளதும் முன்பு பிரிட்டிஷ் காலனியாக இருந்ததால் விடுகளும், கோட்டை களும் ஆகியவை கலாச்சாரத்தை பிரதிபலிப்பது இவர்கள் பேசுவது ஆய்வின்போது இருந்தாலும் அதனை சற்று தொனி மாற்றியே பேசுகின்றனர்.

நம் காலின் சதனை போல் இங்கும் ஒவ்வொரு வெள்ளி மீதும் சனிக்கிழமைகளில் நடக்கும். இதற்கு நீண்ட காலம் என்று சொல்வது சரியாக, பழக்கம், மற்றும் நீண்ட, முட்டை, இனாச்சி என்று எது வேண்டுமானாலும் நம்மீது உள்ள விளையல வாய்க்கலாம். மக்கள் தொகை கூடந்த பத்தாண்டுகளில் மாறாமல் அதே இரண்டரை வட்டமாக இருப்பது மிகப் பெரிய ஆச்சரியமாகும். இந் நாட்டின் பணம் பார்பேடியன் டாலர் இது ஒரு அமெரிக்க டாலருக்கு 2 பார்பேடியன் டாலர் என்ற விகிதத்தில் பல காலமாக இருந்து வருவது இந் நாட்டின் பொருளாதார விரித்தல் மையம் காட்டுவதாய் அமைந்துள்ளது. இங்கு நபர் ஒருவருக்கு 2 கார் என்ற அளவில் இருப்பது இதனை மேலும் திருப்பதாய் உள்ளது.

இவை அனைத்தையும் விட முக்கிய விஷயம் உலகெங்கிலும் வியாபித்துள்ள நம் இதுவிய மக்களைப் பற்றியதே இங்கு சுமார் 35க்குப் மேற்பட்ட இத்தியக்குமியங்கள் வாழ்கின்றனர். இதில் சிலர் சுமார் 500 ஆண்டுகளுக்கு முன்பே இங்கு வந்து திரந்தரமாக வசிப்பவர்கள். இதில் தொழில் தொடங்கி வெற்றிகரமாக உடற்பிடிப்பவர்கள் சிலர் இளைக்கவே மேலும் இந்த நாட்டின் அரசு மருத்துவமனை மருத்துவர்களில் சுமார் 5000 அதிகமானவர்கள் இத்தியர்கள். இவர்கள் பெரும்பாலும் ஆத்திரமேரிக்காவைச் சார்ந்தவர்கள். மற்றும் இங்குள்ள கணினி மென்பொருள் கம்பெனிகளில் பெரும்பாலேயர் இத்தியர்கள்தான். என் கணவரும் ஒரு கணினி மென்பொருள் கம்பெனியின் வேலை நிமித்தமாக மூன்று வருடங்களாக இங்கு வசித்து வருகிறார். இத்தியப் பள்ளிகள்கள் மற்றும் விடுமுறை நாட்களில் எல்லாரும் ஒன்றாகக் கூடுப்போம் அல்லது தீவில் உள்ள இடங்களுக்குப் போய்

வருவோம்.

இந்தத் தீவில் சீபார்வே நூல் என்ற சிவிய குன்று உண்டு. இங்கு சென்றாய் உண்டிக்குச் சென்று போன்ற உளர்வு ஏற்படும். தலமும் மேகக் கூட்டங்களும், சிலவென்ற காற்றும் அங்கிருந்து வர மேலண்டாய் என்று கூட்டாயப்படுத்தும். இத் தீவின் வடக்கு முனை நார்த் பாய்ஸ் என்றே அழைக்கப்படுகிறது. இங்கு பாறைகளில் மொதும் அட்லாண்டிக் சமுத்திரத்தின் நீர் நம் மீது அருவி போல் தெறிப்பது ஒரு ககாணமாம். இதன் அருகில் அமரிமல் பிளவர் கேஸ் என்று இடத்தில் கடல் நீர் ஒரு குளக்குள் விரும் இடத்தில் சில பூக்கள் பூப்பது இதன் சிறப்பாகும்.

இத் தீவிலுள்ள ஸூரியன்ஸ் குளையில் சுமார் 5000 வருடங்களுக்குள் மேல் உப்புக் கட்டிகள் படிந்து பரப்பாய்வுகள் போல் மாறியுள்ள சிறிது அடர்ச்சி அண்டுகாலம்

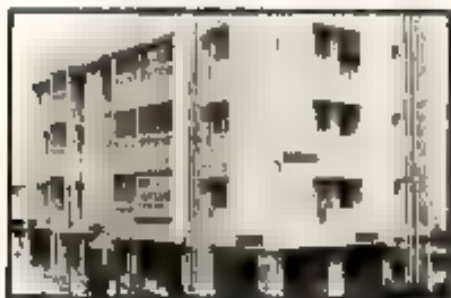


காலத்து விரும் தளவமடிவாயவை. இது குளக்குள் பாறை அமைந்து நம்மைச் சிறு வண்டிகளில் அழைத்துச் சென்று கான்பிய் பூது எத்தனை கஷ்டமான ரொஸ் என்பதை அறிவிக்கும். இதில் மேலும் சிறிது இக் குளையில் இடங்களில் கடல் மட்டத்தைக் காட்டி லும் கீழே உள்ளது என்பதே.

இந் நாட்டின் அழகு, அளமதி யான அன்பான மக்கள், நம்பகத்தன்மை என்று கணபாட கூறிக் கொள்ளவே போனாலும் இறுதியில் நம் மனத்தில் நிற்பது சுமார் 5000 ஆடி உயரத்திலிருந்து பார்த்தால், கடலில் மிதக்கும் ஒரு பச்சை முத்தைப் போல உள்ள இத் தீவின் இயற்கை அற்புதம் மட்டுமே.

— சாகுவதா ராஜேஷ்

**வாழ்வில் முடிவெடுத்த அந்தத்
தருணம் என்றும் புகழையானது...**



**அதற்கு ஈடான மற்ஹொரு தருணம் நீங்கள் யெஸ்ஸு
அஸோஸியேட்டி பில்டர்ஸிடம் இல்லம் வாங்கும் இனிம
தருணம்தான்!**

**அண்ணா நகர், தி. நகர், நங்கநல்லூர், வேளச்சேரி, முகப்பேர்
(கிழக்கு) மற்றும் பிற இடங்களில் அழகிய தரமான டீலக்ஸ்
பிளாட்டுகள் மற்றும் தனி வீடுகள் வாங்க**

அனுகுங்கள்



YESDE ASSOCIATED BUILDERS LTD.

(FLAT PROMOTERS & PROPERTY DEVELOPERS)

402, "Challamall" 17, Thyagaraya Road, (Pondy Bazaar), T. Nagar,
Chennai - 600 017. Phone: 4340224/4333638. Fax: 044-2344333

E Mail: yesde@md3.vsnl.net.in Web: www.yesde-builders.com

BUY & SELL

**All Foreign Currencies &
Travellers Cheques**



- ♦ Authorized by RBI as Full fledged Money Changers
- ♦ Authorized Dealers for Travelers Cheques
- ♦ Open on all 7 days of the week.

Forex Division

Yesde Associated Builders Ltd.

108, "Challamall" 17, Thyagaraya Road, (Pondy Bazaar),
T. Nagar, Chennai - 600 017

Ph: 4340210, 4342667 Tele Fax: 91-44-4340210

E Mail: yesde@md3.vsnl.net.in



**“உஜாலாவின் உண்மை வெண்மை
விஞ்ஞான ரீதியிலான சாதனை.”**



ஜோதி லேபர்ஸ் ஆஃப் டைரீக்ஸ் தொடர்ந்து நவீன
செய்முறைகளை மேற்கொண்டு திருவிடைமருதூர் உஜாலாவின்
திறமையை உலகளாவிய சோதனை (I.C.C.)TM மீது துணைநிலை
உடனடிமாதிரி கவனத்தோடு நுகர்வோர் தடையாக
நுகர்வதற்கான ஆற்றல் கட்டுவதென்பதானதில்

மேலேவருகிற துகிலில் உடனடிமாதிரி செய்முறைகளை நுகர்வோர் மேலும்
திறமையானது அருமையான முறையாக மேலேவருகிற துகில்
மேலேவருகிற துகிலில் திறமையான துணைநிலை அருமையான முறையாக
மேலேவருகிற துகிலில் திறமையான துணைநிலை அருமையான முறையாக

1983 முதல் துகில் மேலேவருகிற துகிலில் திறமையான துணைநிலை
மேலேவருகிற துகிலில் திறமையான துணைநிலை அருமையான முறையாக
மேலேவருகிற துகிலில் திறமையான துணைநிலை அருமையான முறையாக

மேலேவருகிற துகிலில் திறமையான துணைநிலை அருமையான முறையாக
மேலேவருகிற துகிலில் திறமையான துணைநிலை அருமையான முறையாக
மேலேவருகிற துகிலில் திறமையான துணைநிலை அருமையான முறையாக

மேலேவருகிற துகிலில் திறமையான துணைநிலை அருமையான முறையாக
மேலேவருகிற துகிலில் திறமையான துணைநிலை அருமையான முறையாக
மேலேவருகிற துகிலில் திறமையான துணைநிலை அருமையான முறையாக



மேலேவருகிற துகிலில் திறமையான துணைநிலை அருமையான முறையாக

சமையல் ஒரு இனிமையான அனுபவம்

நமது பிச்சைகள்.

நமது பாடடிகள் காலத்தில் விறகு அடுப்பு, குமிடடியடுப்பு, முதல் பம்) ஸ்டவ மண்ணெண்ணெய் ஸ்டவ இவற்றையடுத்து வந்தது கிராஸ், குரிய அடுப்பு போவறவை. முதலில் குடான சமையலன்றையால் உடலில் வியர்த்து வழித்து, அருகில் உள்ள அடுப்பின் வெப்பத்தினால் உடல்கூடுத்து இருந்த நிலைமை கிராஸ் ஸ்டவ வந்த பிறகு குரிய குறைந்தது. ஆனாலும் இதிலும் பல மணி நேரங்கள் வேலை செய்தால் அடுப்பின் குடி நமது உடலில்



இளமை சமையல்

மேலும் அடிக்காயல் சமையல் செய்வது முடியாத காரணம்

ஆனால் இப்போதோ இப்படி வந்தவிதமான கஷ்டங்களும் இல்லாமல் குடு இல்லாத சமையலன்ற நமது சாத்தியம் எப்படி இதை நமது மைக்கிரோவேவ் ஒவனின் மூலமாக சாதிக்கலாம் படிக்கும் இதன் உபயோகம் தெரியாத காரணத்தால் வெறும் குடு செய்யும் உபகரணமாக, வீட்டில் என்னிடமும் இருக்கிறது என்று ஸ்டைலாக சொல்வதற்காக வைத்திருப்பது வேதனாகத்தான் விடப்படும்

கடத்தி வந்து வரும் இதை சாப்போகப்படுகிற இதில் என்னென்னவாம் செயல் முடிவாக, முடிவாக இதை சமையல் செயல் என்னென்ன முறையேற்படுகிற நிலை, எப்படிச் சமையலாக செய்வது இந்த ஒவனின் அடிப்படை விஷயமாக உள்ளது போன்றவற்றை பிராக்டிக்கலாக செய்து பார்த்த அனுபவத்திலிருந்து கொண்டு

பல விஷயங்களை உங்களுடைய கிராஸ் கொண்டு விஷயப்படுகிறேன்.

முதலில் இந்த ஒவன் எந்த அடிப்

படை மீது வேலை செய்கிறது என்று

தெரிந்து கொள்வோம் 'மைக்ரோ

'ஸெவ்' என்றால் என்ன? உங்கள்

எல்லோருக்கும் அது ரா

வயலுட கதிராகும்.

இருந்து

இப்போதே

கதிராக வளர்

ஒவ்வொரு

கதிர்



எஸ். மல்லிகா பத்ரிநாத்

களும் ஒவ்வொரு தீளம் (Wave length) ஒவ்வொரு frequency உடையது என்பதும் அதனால் நமக்கு எவ்வெவ்வளவு பயன்கள் என்பதும் தெரியும். (உ.வி., ரேடியோ முதல் எக்ஸ்ரே கதிர்கள் மற்றும் இப்போது கம்ப்யூட்டர் மற்றும் செட்டிஸைட் வரை ஒவ்வொரு வகை கதிர்களின் உபயோகத்தால் நடக்கிறது.)

இதைப் போல ஒரு தீளம் (wave length, high frequency) உடைய ஒரு கதிரை மின்சாரத்தின் மூலமாக ஒரு காந்த சக்தியுடைய உபகரணத்தினுள்ளே பாய்ச்சும் போது எமக்ரோவேவாக மாற்றப்பட்டு, அதை உணவின் உள்ளே செலுத்தும் போது அது வினாவாக சமைப்பதை உணர்த்து கண்டுபிடிக்கப் பட்டுள்ள சாதனமே நமது எமக்ரோவேவ் ஒவன்.

அதாவது இந்த 'எமக்ரோவேவ்' உணவின் உள்ளே நுழையும் போது உணவில் உள்ள நுண்ணிய செல்களை அதே frequency அளவிற்கு அதாவது ஒரு செகண்டில் 2.55 மில்லியன் முறைகள் அளவு

சூடாவதால், உணவின் உள்ளே பரவும் இந்த சூடு வேறுபடுவதால் செய்யும் உணவும் சரிவர ஒரே மாநிரியாக வேகாது. இந்த ஒரு அடிப்படைக் கருத்தை மனத்தில் எலத்துக் கொண்டு உங்களுடைய சமைக்கும் முறைகளை மாற்றிக் கொண்டால் போதும். ஆனந்தமாக, சுலபமாக, சீக்கிரமாக சமையல் செய்ய முடியும்.

நமது தென்னிந்திய உணவு வகைகள் அனைத்தையும் இதில் சர்வ சாதாரணமாக, சுலபமாக சமைக்கலாம். இன்று உங்களுக்காக வெவ்வேடக்காய் சிந்தி மசாலாக் கறி மற்றும் போர்க் குழம்பு இரண்டையும் எமக்ரோவேவ் ஒவனில் பம்படிச் சமைப்பது என்று சொல்லித் தருகிறேன்.

ஒவன் இல்லாதவர்கள் எப்போதும் சமைப்பது போல சமைப்புகள், முன்பெல்லாம் வாஷிங்மெஷின் வாங்குவதை ஒரு கூடம்பரமாக நினைத்த நாம் இப்போது அதை உபயோகப்பாட உபகரணமாக ஏற்றுக் கொண்டு பணத்தைச் செலித் தாவது வாங்க வேண்டுமென்று வாய்க்கியதைப் போல சிறு சூறம்பம் உள்ளவர்களுக்கு இந்த ஒவனும் சமைப்பவர்களில் ஒரு முக்கிய சாதனமாக மாறும் காலம் வெகு சீக்கிரமாகவே வந்து விடும்.

வெவ்வேடக்காய் சிந்தி மசாலாக் கறி

தேவையான பொருட்கள் :

தொகுதி 1 :

வெவ்வேடக்காய் - 250 கிராம்,
எண்ணெய் - 2 மன்பூன்.

தொகுதி 2 : (ஒன்றாகக் கலக்கவும்)

செங்காயம் - 2

(பொடியாக அரித்தது)

கிசப்பு மிளகாய்த்

தூள் - 1 மன்பூன்,

உப்பு - ½ மன்பூன்.



குறிக்கா செய்கிறது (oscillate) இதனால் ஒரு தேயப்பு (Friction) செல்களில் ஏற்பட்டு உணவின் சூடு ஏற்படுகிறது. அதனால் உணவானது சீக்கிரம் வெந்து விடுகிறது.

நமது பழைய முறைகளில் தண்ணீராவது, காற் றாவது முதலில் சூடாக்கப்பட்டு அதன் மூலம் சூடு செல்களில் உள்ளே பரவச் செய்து உணவு சமைக்கப் படுகிறது. இந்த முறையில் உணவில் உள்ள செல்களில் இருக்கும் தண்ணீரே உபயோகப்படுகிறது. (Micro Waves works faster on water molecules)

இந்த ஒவனின் மற்றொரு முக்கிய அம்சத்தை தீங்கள் தெரிந்து கொள்வது நலம் பயக்கும். தண்ணீரானது மிகவும் சீக்கிரம் சூடு ஆகும் தன்மையுடையது. எண்ணெயானது சூடாவதற்குச் சிறிது நேரம் எடுத்துக் கொள்ளும். இவை இரண்டும் கவந்த கவனம் ஒவனின் உள்ளே இருந்தால் உணவின் வெவ்வேறு பாகங்களும் வெவ்வேறு விதமாகச்

அட்டகாசமான

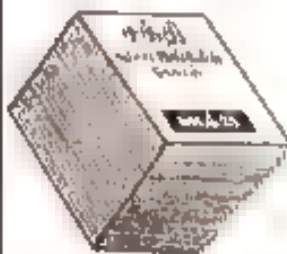
புத்தாண்டுப் பரிசுகள்!

[5 ஆயிரம் பேர்களுக்கு மட்டும்]

பரிசு-1

ரூ. 510/- விலை
மதிப்புள்ள 26 பாடத்
தொகுப்புகள் அடங்கிய
சக்தி சூப்பர்
இங்கிலிஷ் கோர்ஸ்
பாடங்கள்
புத்தாண்டை
முன்னிட்டு
இப்பொழுது வெறும்

ரூ. 150/- க்கு
வழங்குகிறோம்.



ஆரம்ப நிலை, கிராமர்,
ஸ்போக்கன் இங்கிலிஷ்
என மூன்று பிரிவுகளாக
அளவகப்பட்டுள்ள மிகச்
சலபமான கோர்ஸ்

பரிசு-2

பயிற்சிக்கு உதவும்
7 பயனுள்ள புத்தகங்கள்



1. சக்தி டிக்டனரி ஆஃப்
சினானிம்ஸ்
2. சக்தி டிக்டனரி ஆஃப்
ஆன்டனிம்ஸ்
3. சக்தி டிக்டனரி ஆஃப்
இடியமஸ்
4. சக்தி டிக்டனரி ஆஃப்
ஃப்ரேஸ்
5. சக்தி டிக்டனரி ஆஃப்
ப்ராவுப்பஸ்
6. சக்தி டெட்டர் ஸ்டாட்டிங்
கோர்ஸ்
7. சக்தி ரெக் யூங்
இங்கிலிஷ்

இவையுள்ளதும் பாடங்களுடன்
உங்களுக்குப் புத்தாண்டுப்
பரிசாக அனுப்புகிறோம்.

பரிசு-3

சூப்பர் டைலக்ஸ்
டைரி
2001



அரிய பரிசுகளைப் பெறும் ஐந்தாயிரம் அதிர்ஷ்டசாலிகளில் நீங்களும் ஒருவராக இருக்க விரும்பி
னால் தாமதம் செய்யாமல் இன்றே அதிர்ஷ்டசாலிக் கம்பனைப் பூத்தி செய்து அனுப்பிவிடுங்கள்.

அதிர்ஷ்டசாலிக்கான கூப்பன்

MM03

சக்தி காலேஜ்

13, மேட்லி ரோடு, தி.நகர், சென்னை-600 017.

எனது பெயர்:

முகவரி:

.....மிச்சேரு.....

அரிய பரிசுகளைப் பெறும்
அதிர்ஷ்டசாலிகளில் நானும்
ஒருவராக இருக்க விரும்பு
கிறேன். எனக்கு புத்தாண்டுப்
பரிசுகளாக சலுகை விலை
யில் 25 பாடங்களுக்கும்,
7 பயனுள்ள புத்தகங்களை
யும், சூப்பர் டைலக்ஸ் டைரி
கையும் V.P.P. மூலமாக
உடனே அனுப்புங்கள்.
தபால்வாரியட்டம் ரூ.150/-
செலுத்திப் பெற்றுக் கொள்
கிறேன்.

உ. சாப்பிடாதவர்கள் வீட்டில் உ. பொடி இருக்காது. பிரயாணத்தின் போது Tea Bags கூடவே எடுத்துச் சென்றால் உ. சாப்பிடும் பழக்கம் உள்ளவர்கள் உயர் வீட்டிற்குச் சென்றாலும் மற்றவர்கள் காப்பி சாப்பிடும் போது உ. பேக் தத்து தனக்கு உ. வாட்டு வெடுக்கச் சொல்லலாம். வழியிலும் சூடான பாலில் உ. தயார் செய்து சாப்பிடலாம்.

— சுப்புலட்சுமி



தனியாப் பொடி - 1 மஸ்பூன்.
சீரகப் பொடி - 1/2 மஸ்பூன்.
உலர்த்த மாங்காய்த் தூள் - 1 மஸ்பூன்.
கரம் மசாலாப் பொடி - 1/4 மஸ்பூன்.
கட்டித் தயிர் - 2 டேபிள் ஸ்பூன்.

செய்முறை :

1. வெண்டைக்காயை 2 அங்குல நீளத்தில் அரித்து அதைப் பாதி வரை தூண்டாகப் பிளக்கவும்.

2. இரண்டாம் தொகுதியில் கலந்த கலவையை வெண்டைக்காயின் பிளத்த பகுதியில் நிரப்பி எமக்ரோவேவ் பாத்திரத்தில் அடுக்கவும். அதோடு எண்ணெய்யை பிசிதி விடவும்.

3. மேலே ஒரு டேபிள்ஸ்பூன் தண்ணீரை தெளித்துக் கலத்து வீட்டு மூடியால் மூடி 5 நிமிடங்கள் 'எமக்ரோ ஹை' (Micro high) வில் வைத்து எடுக்கவும்.

4. ஒரு தடவை கிளறி வீட்டு சிற்று எண்ணெய் வீட்டு மேலும் இரண்டு நிமிடங்கள் மூடிவைத் திறந்து வீட்டு எமக்ரோ ஹைவில் சமைக்கவும். (சரப்பதம் வற்றும் வரை)

5. ஆறிய பிறகு வெளியே வந்த மசாலாவை மறுபடியும் வெண்டைக் காலினுள் நிரப்பிப் பரிமாறவும்.

குறிப்பு :

இதையே தீங்கள் வாணலியில் செய்வதானால் எண்ணெய் அதிகம் விடவும். நான்-ஸ்டிக் வாணலியில் குறைவாகப் பிடிக்கும். மூடி வைத்து மத்தியில் ஆவ்வப்பொது கிளறி வீட்டு வெந்த பிறகு இறக்கவும்.

பூசணிக்காய் கோர்க் குழம்பு

தேவையான பொருட்கள் : (6 நபருக்கு)
வெண்மைய் பூசணி - 300 கிராம், (1 1/2 அங்குல சதுரங்களாக அரிவாயும்)

தொகுதி 1 :

கடைத்த தயிர் - 2 கப்

(கொசாகப் புளித்தது)

மஞ்சள் தூள் - 1/4 மஸ்பூன்,

கப்பு - 1 டேபிள் ஸ்பூன் (தலை தட்டி)

தொகுதி 2 : (அரைத்துக் கொள்ளவும்)

துருவிய தேங்காய் - 3 டேபிள் ஸ்பூன்,

பச்சை மிளகாய் - 5,

கிப்பு மிளகாய் - 4,

சீரகம் - 1/2 மஸ்பூன்,

பொட்டுக் கடலை - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,

பெருங்காயம் - சிந்தளவு.

தொகுதி 3 : (தூசிக்கடி)

எண்ணெய் - 1 மஸ்பூன்,

கடுகு - 1/4 மஸ்பூன்,

வெந்தயம் - 1/2 மஸ்பூன்,

தொகுதி 4 : (மேலே தூவ)

சுருவேப்பிலை - 1 ஆர்க்கு,

கொத்துமல்லி - சிந்தளவு.

செய்முறை :

1. அரித்த பூசணிக்காயை எமக்ரோ (வெவ்) பாத்திரத்தில் எடுத்துக் கொண்டு 1 டேபிள் ஸ்பூன் தண்ணீர் தெளித்து எமக்ரோ ஹைவில் (Micro high - 100% power) 5 நிமிடங்கள் மூடி வைத்துச் சமைக்கவும்.

2. மூடிவைத் திறந்து தொகுதி 1, 2 க்

Young Girl Fashioning



കുടുംബ

ഇന്ത്യയിലെ പ്രമുഖ പത്രങ്ങൾ

കുടുംബം, മ. 1000



പ്രസിദ്ധീകരണ സ്ഥലം: കേരളം, മ. 1000. പ്രസിദ്ധീകരണ സ്ഥലം: കേരളം, മ. 1000. പ്രസിദ്ധീകരണ സ്ഥലം: കേരളം, മ. 1000.

உள்ளவைகளைச் சேர்த்துக் கலந்து விட்டு எமக்ரோஸ்தரையில் 7 நிமிடங்கள் மூடியில் வாயைச் சமைக்கவும். மத்தியில் ஒரு தடவை கலந்து விடவும். (தேவைக்கேற்ப தண்ணீர் சேர்க்கலாம்)

3. மூன்றாம் தொகுதியில் உள்வற்றை ஒரு சிறு கண்ணாடிப் பாத்திரத்தில் கலந்து மூடியால் மூடி எமக்ரோஸ்தரையில் 7 விநாடிகள் 2 நிமிடங்கள் வைத்து எடுத்துக் குழையில் கலக்கவும். கொத்துமல்லி, கருவேப்பிலை மேலே தூவவும். சில நிமிடங்கள் கழித்துப் பரிமாறவும்.

எமக்ரோஸ்தரையில் ஒவ்வொரு உபயோகப் படுத்தும் போது பொதுவாகத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டிய விஷயங்கள் :

1. எந்தவிதமான உபயோகப் பாத்திரத் தையும் இதில் வைத்துச் சமைக்க இயலாது ஏனெனில் எமக்ரோஸ்தரையில் அதற்குள் நுழைய இயலாது. கண்ணாடி போல் பிரதி பதிந்து விடும். இதற்கென்று வரும் கண்ணாடிப் பாத்திரங்கள், ஒவ்வொரு பாத்திரங்கள், களிமண், செராமிக், சாணாப் பாத்திரங்கள் (Bone china) போன்றவைகளை உபயோகப் படுத்தலாம். இப் பாத்திரங்களிலும் எந்தவிதமான உபயோகக் கலப்பு அல்லவிரங்குகளும் இருக்கக் கூடாது.

2. காய்கறிகள் முழுத் தொதுடன் உள் வைக்க எமக்ரோஸ்தரையில் செய்தோ அல்லது அரிந்தோதான் வைக்க வேண்டும். (முழு உருளைக்கிழங்கு பீட்டுட் போன்றவை) இவ்வாறில் உள்வை அழுத்தம் அதிகமாகி வெடித்து விடும்.

3. குட்டைடைய இடில் வேகவைக்க

இயலாது. வெடித்து விடும்.

4. காய்கறிகளை வேக வைக்கும் போது அதிகத் தண்ணீர் விடக்கூடாது. வேகாகத் தண்ணீர் தெளித்து வைத்தால் போதும். அப்போதுதான் சரியாக வேகும்.

5. உப்பு, எண்ணெய் இரண்டையும் சரியானபடி சரியான நேரத்தில் சேர்த்தல் அவசியம். காய்கறிகளில் உப்பு சேர்த்தால் செக்களில் இருந்து தண்ணீர்ப் பளக வெளியே வந்து விடும். அதனால் அனை வேகாமல் கெட்டியாகி விடும். அடிப் பிடிக்கும் தண்ணெய் இல்லாததால் குறைவான எண்ணெயில் குடியாக சமைக்க இயலும்.

6. உணவை அலுமினியம் தாள் (Aluminum Foil) கற்றப்பட்டு சமைக்கும் முறைகளை இதில் செய்ய இயலாது (Baking pan) அலுமினியம் தாள் உபயோகப்படுத்தினால் எமக்ரோஸ்தரையில் அனைகளை பிரதிபலிப்பதால் உவவின் உவவின் செல்லாது ஆனால் மாறிக், போழி போன்றவைகளை முழுதாக உவவின் வைக்கும் போது ஒருசில இடங்கள் மெலிதாக தூக்கிக் கொண்டு இருப்பவை அதிகம் வேகாமலிருக்க அனை முதுகில் பாதி வெந்த பிறகு அதை இடத்தில் மட்டும் ஒரு சிறிய அலுமினியம் தாளை வைப்பதன் மூலம் உவவின் அதிகம் வேகாமலிருக்க உபயோகப்படுத்தலாம்.

இந்த எமக்ரோஸ்தரையில் சமைப்பதில் தங்களுக்கு ஏற்பட்ட அனுபவங்கள், எந்த இடத்தில் தவறு நடந்தது அதை எப்படி மாற்றினால் தவறாக வரும் போன்ற தங்களுடைய சந்தேகங்களுக்கு பதிலளிக்க ஆர்வமுடன் இருக்கிறோம். கேளுங்கள் பதில் விடைக்கும்.

ஒலிம்பிக் வரலாற்றில் முதல் முறையாக பூர்வகுடிப் பெண் கேத்தி ஃபர்மேன் ஜோதி ஏற்றினாள். ஜோதி ஏற்றிய அந்த விராங்கனை தங்கம் வென்றாள். ஒலிம்பிக்ஸில் முதல் முறையாக தங்கம் வென்ற பூர்வகுடிப் பெண் தீவிரே. மோட்டோரிக் பங்கேற்கும் ஒருவர் ஜோதி ஏற்றுவதும் தீவிரே முதல் முறை.

- ஆர். ஜேயசெங்கம்.



IST and its

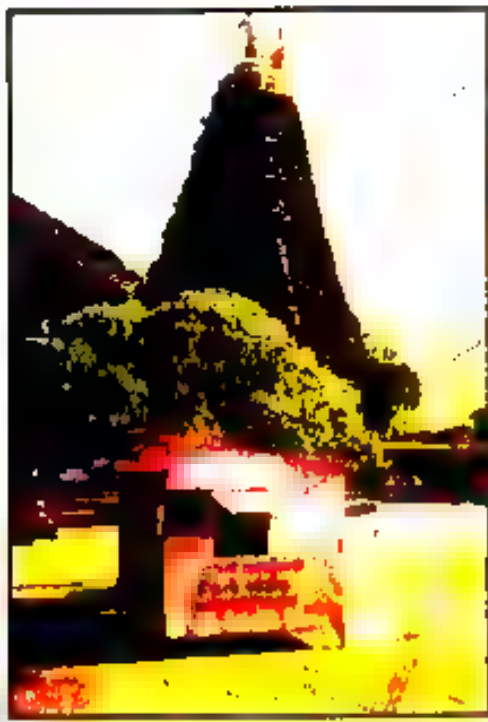
என்றாகிலும்
கேட்பவர்களுள்
ஊர் எவ்வாறு நாம
புகுந்தே. நான்கு
கிலோத்து அகிலம். உடல்
கில சென்றால் நாம் தர
யமாக்கென்றும் புலப்படுத்த
புலப்படுத்தும்.

சிறப்பாக அங்கிலா இந்துக்களால்
வரலாறு போன்ற அறிவியல் கருத்துகள்
மக்களிடம் பரந்த அளவுக்கு இந்துக்களால்
அங்கீகரிக்கப்பட்டிருப்பது போன்ற செய்தி
கொடுக்கக் கூடியதாக உள்ளது. இவ்வாறு
சிறப்பாக, புகழ் பெற்றவர்களுக்கு மட்டுமே
போன்ற அறிவியல் கருத்துக்களால்
இந்துக்களால் அங்கீகரிக்கப்பட்டிருப்பது

[illegible]

இவ்வாறு வரலாற்றைப் பற்றித் தனது கவிதைகளில் பாடியிருக்கிற
பின் கவிஞரவர்கள் துருவத்திலே இருப்பது கவிதைகளில் வருகிறது
புதுவிதம் கிறிஸ்துமஸ் கவிதைகள் ஒரு பாடலாகவும், பின்னர் கவிதை
பாட்டுகளிலிருந்து தனித்தனியாக அழகான தனித்தனியான பாடல்கள்
இவ்வாறு தனித்தனியாக அழகான தனித்தனியான பாடல்கள்
அவ்வாறு அழகான தனித்தனியான பாடல்கள் இருக்கின்றன.





தாய்மார்க்கவ்வரன் ஜோதிரலிங்கங்களாக காசி அளிக்கிறார். பக்தர்களின் கூட்டம் ஜோதிர என்று இங்குமே வரிசையில் போக வேண்டும். சுந்தரனாம்பா நாளிலேயே இப்படி எவ்வாறு திங்கள், பிறமை கேட்க வேண்டாம். அது கவையிலே நான் அல்லலேவர்.

கூட்டத்தோடு கூட்டமாக உள்ளே நுழைந்தால் பகவானைக் கிழி. பாதாள அன்றையின்



எட்டிப் பார்ப்பது போல் பார்க்க வேண்டும். ஆனால் பூசாரியின் தலவால் நாம் பூமிமீலி ருக்கும் கயம்பலாக வந்து ஜோதிர லிங்கங்களை அழகாகக் கவ்வாடியில் தரிசிக்க முடியும்.

இந்தக் கோவிலை மூன்றாவது கோவாங் டியதாகவும் இதைக் கட்ட பத்து லட்சம் தங்க தாளையங்கள் தேவைப்பட்டதாகவும் இதை முழுதாகக் கட்டி முடிக்க இருபத்தேழு ஆண்டுகள் தேவைப்பட்டதாகவும் கூறுகிறார்கள்.

பள்ளிரண்டு வருடத்திற்கு ஒருமுறை ஆங்கு சும்பாபிஷேகம் தடைபெறுகிறது. திங்கட் பிறமை பிசவும் வீசெயும்.

கோவிலைச் சுற்றிப் பார்த்து வெளியில் வந்தால் எவன் பிணந்திருக்கிறது சிறு கோவிலை



பாடுகளைப் பார்த்தால் 21 வருடம் ஒன்றும் அதிகமில்லாமையே என்று தோன்ற வைக்கிறது.

பகத்திலேயே காவதி அம்மன் கோவில். அனாதையும் தரிசிலும் பாக்கியம் நமக்குக் கிடைக்கிறது.

கோதாலியின் சுற்பத்தியே இந்த ஊரில் தாய் என்று சரித்திரம் கூறுகிறது. இந்த இடத்தில் சூரமார், சிதாபேஸ் லக்ஷ்மணனுடன் ஆரணயவாசம் செய்யும் போது தன் தந்தை மறா ராஜா தாரதரின் சிரார்த்தத்தை கோதாலி நதிக் கரையில் செய்ததாகக் கூறப்படுகிறது.

இப்பொழுதும் பக்தர்கள் பித்த சிரார்த்தம் இங்கு நதிக் கரையில் வந்து செய்கிறார்கள். ஸர்ப தோஷத்திலிருந்து நிவர்த்தி பெற இங்கே சிரார்த்தம் செய்கிறார்கள்.

— இத்திரா கணபதி

வீ

ட்டு வசதி வாரியம் -
முதலியல் சம்பந்தாரர்களின்
பிளாக இரண்டாம் வரிசை
யில் பிரத்தியேக ஜோடனை
விவகாரத்தின் ஒளி மனையில்
மிட அழகம் இருந்தது. அந்த மூலம் வீடு
ஆளால் உள்ளே ரசனைக்குறையான
காட்டு தர்பார காணதக விழிகதும்
அந்தக் கசகல தெருவில் போதெ
வர்களதை தேக்கி. இரும்பிப
பாக்கக வைத்தது
காணலில் வெளிவரன்
பிளஸ் டு முடிவு இளம்
பெண் அரகரண

குறுநாவல்

பொன்னு கோட்டிச்சுட்டாளா... இப்படி
ஆனானுக்கு என் மாணத்தை வாங்கிட்டாங்க."
"இவன் மேல் படிப்புக்காக எப்படியெல்லாம்
காய் கலவு கண்டேன். இப்படி மோசம்
பண்ணிட்டானே"

"காரணம்: நீங்கதான்" முத்தரன்னகை
அக்குளில் இழுத்துப் பிடித்துக் கொண்டு கண
ணைக்க கோபமாய்ப் பார்த்தாள், கபலம்.

"தான் என்னைடி மண்ணினென்?"
"இந்த நாசமாப் போற மகிச்சு பூட்டுச்
சாவி போடச் சொன்னேனே... போட்டங்க
கனா?"

"பூட்டினால் மட்டும் உன் பொன்னுக்குத்
திறக்கத் தெரியாதா? ஒரு தன்னடக்கம்
வேணும்டி"

"அதத் கட்டுப்பாடுதான் இவனுக்கு
இல்லாமல் போயிருச்சே."

கதவோடு கதவாய்ப் பதுங்கிப் போன அரக
ரண தளவழிமிர்த்தான்.

"அம்மா..."

"என்னடி..."

"பயசிக் எகவரம் எட்டம் தேபின்
வந்தப்புறம் நான் மணி. போடறதில்லை
அம்மா. நீங்கள் போட்டால் தான்
டைவர்ஷனுக்காக கொஞ்சம்
பார்ப்பேன்."

"பார்த்திங்கனா... அவள்
பேசறதை கடைசிலிலே என்
மீது பழி போட...றாள். எல்
லாம் நீங்கள் கொடுக்கற
இடம்."

"ஏய... திரும்பத்

ஷுக்கு சரதக
மரக இவ்வை
அதை ஏற்றுக்
கொள்ளும் பக்கு
வம் பெற்றோருக்கு
இவ்வை.

இத்தனைக்கும்
அவர்கள் படித்தவர்கள்
சம்பன் படடியலில்
ஸகியெழுத்திலும் கததிலோக
வர்க்கம்: கோபரலன், அப்பா
அனுஸலக அதிகாரி கமலம்,
அம்மா. மேலினலப பன்னி
ஆசிரியை.

இருந்தும் பெற்ற பெண்ணின்
பரட்டை தோல்வியை அந்தப் பெற்றோ
களால் சித்திக்கு கொள்ள முடியவில்லை
கொபாலன் சூழறினான்

"காணலில் ஆயிச்சுக்குள் சூழத்ததும் முதல்
வேளையாய் பிள்ளை விட்டு போய்ப் வாங்கி
வரச் சொன்னேன் 'நம்ம பாப்பாவுக்கெல்லாம்
ரிசல்ட் பார்க்க வேண்டிவதே இல்லை' சார்
பாஸ்தான்' என்று எத்தனை நமக்கெனியோடு
போனான். வரும்போது அவன் முத்துச் செத்து
விட்டது."

"எனக்கு மட்டும் என்ன வாழ்த்தல்"
என்னையும் எக்ஸலில் அப்படித்தான்
கேட்டாங்க. மச்சர் மகள் சிபெலிலா...
மச்சர் மகள் சிபெலிலா. மச்சர் வீட்டுப்

திரும்ப என்
கெட்டே
பாஸ்தான்... கிழிச்
செருவென் கிழிக்க
ஆலிம் மகனும்

தமிழினியன்

நாடகமா
ஆடறீங்க?"

"நாடகமாக
ஆட்கூங்க. நான்
எதுக்கு நடிக்க
ஐயம்?"

"பின்னே என்னடி?
ரிவிஷன் டெஸ்ட்டுலு அல
நிட்டு ஒரு ஞாபிற்றுக்கிழாமை
கூட விடாமல் எகலுக்கு
ஒழுனியே. உள மகளுக்கு ரிவிஷன்
டெஸ்டு எவச்சியா?"

"ஏன்... ஏன் எவச்சுனல்? வீட்
முலே எல்லாம் நல்லாததானே
ஆன்ஸர் பண்ணினாள். பரீட்சை
ஹாலிலேதானே அவள் புத்தி
மேயப் போயிருச்சு."

"இல்லை... இல்லை... இதக்கி
சுழைதைய இப்படிவே விட்டால்
சரிப்படாது. கவனிக்கற விதத்திலே



இந்த வருஷமும் பெண்கள்தான்
மிரமாதமா வந்திருக்காங்க உன் மகன்
எப்படி?"

"வயிற்றெரிச்சலைக் கெப்பாநீங்க
மச்சர்."

"ஏன்?"

"அந்தக் கழுதை சீபெயிலாவிட்டாள்."

"சீபெயிலா?" தம்ப முடிவாமல் சீதம்பித்
தான், அம்புலம். "தல்லா படிக்கிறதாகச்
சொன்னாயே"

"சொன்னேன். ஆனால் அந்தனையும்
ஹம்பக் ராஸ்கல் படிக்கற மாநிரி ஜோடனை
பண்ணிக்குக்கா."

"அவன் எங்கே?"

"ஏன் உன் மச்சர் வந்திருக்காங்கடி."

அம்புலம் அர்ச்சனாவின் தமிழ் மச்சர்.
ஆனால் வெனியே ஷர் வெடகப்பட்டாள். அம்
புதுத்தின் முயலிலைலில் அம்மா தன்னை
ஒடாகுடமாக திட்டி விடுவானோ என்ற
அச்சம் அவனைத் தூங்க வைத்தது.

"பாத்தியகனா மச்சர். எவ்வளவு நேரமா
கப்பிடுறேன். ஷர்நாளை பார்த்தீங்களா....

கவனிக்கிறேன்."

மகன் என்றும் பாரா
மல ஓங்கி அதைப்
போனான், கோமான்.

அழைப்பு மணி
குறுக்கிட்டது.

அப்பாவிடமிருந்து தப்பி
அறைக்குள் மறைந்தான்.
அர்ச்சனா

வந்தவன் அம்புலம்.

காலத்துடன் பணிபுரிவோ சக
ஆசிரியை

"இன்னொரு நாள் சிவ கமலம்
உன் பொண்ணு மூர்க் தெரிஞ்சுட்
டுப் போகலாமென்ற வத்தேன்.

இப்படித்தான் எல்லாத்திலேயும் அடம் திமிர். கொழுப்பெடுத்து அளையறான்."

"சரி சுவஸம் வீடு. தோல்விண்ணா யாருக்கும் வெட்கமாத்நான் இருக்கும் விட்டுத் தனது" அம்புலம் விடைபெற்றுச் கொண்டான்.

உண் ராசு அடித்தால் உறவிடத்தில் கொல்லலாம். உறவே அடித்தால் வாரிடம் போய்ச் சொல்வது

எப்போதோ கேட்ட பழைய பாட்டு இப்போது அது தூக்காசிய பாடியதைப் போல இருந்தது அச்சனாவுக்கு.

அவனும் விடிக் விடிகத்தான் படித்தான் மீனாசாரம் தண்டப்பட்டால் மெழுகுவர்த்தி அதுவும் தீர்த்தால் சிமிலி விளக்கு விடாமல் படித்தானே வெற்றிக் கவிதை மிகக் கூலி மாயத் தட்டி விடலாம் என்று நம்பினாரே.

பாவம் இயற்கை அவளுக்கு என்னைய முளைத்து விட்டது

பெளதிகாரை அவளுக்கு இனிப்பான பாடம் ஆனால் அவளைக் கவிழ்த்து விட்டது அதுதான்.

அன்றைக்குப் பார்த்து அவளுக்கு 'பிரியட்' அதிலும் பாருங்கள், ஒரு மாதம் 25 தூண்களால் பிரிதொரு மாதம் 31 தூண்கள் மறதொரு தடவை தாற்புது நாளாகத் தன்னிப் போவதும் உண்டு. சமயம் சமயங்களில் அடிவயிற்றில் வலி தோடி தாளன்று அவளைப் பறிவாய்விடது அதுதானே.

வெளியிலும் சொல்ல முடியாமல். வேதனையும் தாங்க மாட்டாள் ஸ்டீன் ஹாலில் அவளபட்ட பாடு. அம்மமமா மூன்று மணி நேரமும் வலியுடன் போராடி விட்டு மூல வேலாடு மூம்பலாய் வெளியே வந்ததை இப்போது நினைத்தாலும் அவளுக்குக் குளவ தடுங்கும். அன்றைக்கே தெரியும் இயற்கையால்

ஊதரி விட்டது என்று.

இன்றைக்கு அம்மா அளத்த தண்டொரா போடுகிறான் தடி கொண்டு அடிக்கிறான்.

தெரு முழுவதும் அவன் தோல்வி தெரிந்து விட்டது. கிழகு கட்டைகள், விடவை மீனாசன், விட்டு மாயிகள் எல்லாம் அவனை இலக்கார மாயப் பார்த்தும். ஏன்மாயப் பெகம்.

"இரட்டை ஐடை போட்டுக் கொண்டு, புத்தகம் அளந்தத் தார்போடு ஐம்பமாய்ப் போனாரே. அத்தனையும் வெத்து வேட்டா..." தாமசில்லாத தாகது. எது வேண்டுமானாலும் பேசுவார்கள்

தெருவில் நடக்க முடியாது.

என் நடக்க வேண்டும். வேண்டாம்

"தாவ இனி யார் முகத்திலும் விழிக்கத் தயாராக இல்லை. எனையும் தாங்கிக் கொள் சமயம் ஆனால் அவமானத்தைத் தாங்கிக் குடியாது அவமானம்தான் பெண்ணுக்குச் சத்தாக விடுதலே ஒருவன் தீண்டி விட்டான் என்று தீக்குளித்தானே ஒரு மாணவி. ஆனால் தான் தீக்குளிக்க மாட்டேன். சடலம் அருவதில்லாதி வீடும்"

போழுது வீடித்தது.

ஸாலில் தொங்கிய பாககெட் பானை எடுத்து வைத்து விட்டு. கல மேடைக்கு வந்தான் அச்சனா.

பய் தீட்டப் பிடிக்கவில்லை உயிர வாய்ப் பிடிக்காத போது எதுதான் பிடிக்கும்?

"எம்மாய்..."

அடுத்த விட்டுக்கு வரும் வேலைக்காரி புறக்கண்டப் பக்கத்தான் அவளுக்கு வந்தி. வரங்குது குதப்பிக் கொண்டிருந்த வெற்றினைக் கவனமாய் தள்ளிக் மேன்று ஒரு துப்பதுப் விட்டு. நடுங்கிய கதவைத் தாளிக் கொண்டு உள்புது துறைத்தான்

பத்திப் பாதிரிக் குவியலைப் பார்த்து முகம் கவித்தான்

"வினியப் பவுடர் பத்தாதுமமா. வேதே பாக்கெட் இருக்கா இல்லைண்ணா அப்பாடிவே போட்டுட்டுப் போலிடுவேன்" என்று பயமுறுத்தினான்

கலோசனா சிரித்துக் கொண்டே வெளிய்ப்பட்டான "அப்படியே சொல்லாதேடி அம்மா. உன்கிவ்வாத வினியப் பவுடரா? நேத்து வாங்க மறத்துட்டேன் இன்னிக்கு சாயத்திரம் கட்டாரா வாங்கி வச்சுடறேன் இப்ப இருக்கிறதை வசகட்டு ஒப்பேத்திடிவம்மா..."

இந்த கலோசனா மிகவும் அன்பாளவன். பாராக இருந்தாலும் உயிர மரியாதையுடன் தான் பேசுவான். தும்பது வயதைக் கடந்த முதிர்ச்சி ஓர் அதிகாரியின் மனைவி என்ற காவம், வசதி. வாய்ப்பு... இப்படி எத்தனிட அலட்டலும் இல்லாத எளிமை

வேலைக்காரிக்குப் பதில் சொல்லி விட்டுத்



பொங்கல். கரைத்த மலவு தோசை போன்றவற்றிற்கு சீரகத்தை உள்என்கையில் வைத்து தன்றாக அழுத்தித் தேய்த்துப் போட்டால் மணம் இரட்டிக்க இருக்கும்.



திரும்பிள்ளை. கடுவாசனா.

"என்ன ஆசனா. காய்க்கார்த்தாலே கல் மேடைமீலே வந்து உட்கார்ந்துட்டே. காப்பி குடிக்கட்டியா?"

"இன்னும் இவ்வை ஆண்டடி."

"தேற்று ராத்திரி ஒரே சத்தமே இருத்ததே அம்மா திட்டினாங்களா?"

"ஆ... இவ்வை ஆண்டடி."

"திட்டினாவதான் என்ன? பெத்தவங்க தானே. நம் நன்னமக்குத்தான் திட்டினாங்க இவ்வைவா?"

"ஆமாம் ஆமாம்."

"அடுப்பிலே பால் வச்சட்டு வந்தேன். அப்படியே பேசுறேன்" மண்ணிப்புக் கேட்கும் பாவனையுடன் அவசரமாய் உள்ளே ஓடினான், கடுவாசனா.

"ஏன்டி. எருமை மாடு பாலை வாங்கி வச்சட்டு அங்கே என்னடி பண்ணுறே?"

கண் விழித்து வந்த அம்மாவின் அர்ச்சனை. அப்போதுதான் அர்ச்சனாவுக்கு பிரக்ஞை வந்தது அம்மா எழுந்திருக்கும்போது காப்பி வாசனை அவள் முகத்தில் அடிக்க வேண்டும். தேற்று வரை அந்தப் பொருப்பில் இம்மிதும் தவறவில்லை ஆசனா ஆனாய் இளைய...

அவசர அவசரமாய் ஒடிப் போய் எட்டல் வைப் பொருத்தினான் அவன்

தேற்று முழுக்க சரியான ஆவாரம் இவ்வை ராத்திரி முழுக்கத் தூக்கம் இல்லை. உடம்பை என்னவோ செய்தது. நிரகத் தெம்பில்லாமல், வீட்டுக்குள் உட்காரவும் பிடிக்கவில்லை. கவலம் சிதறியது.

அடுப்பில் பால் பொங்கி வாழித்தது.

"ஏன்டி, அடுப்பிலே பாலை வச்சட்டு என்னடி கணா காணு?"

"ஓ... வாரிமமா வாரி."

"என்னடி வாரி. பண்ணைதையும் பண்ணிட்டு வாரியா கொல்றே வாரி."

"அவளை ஏன் திட்டிட்டு இதுகதிராய் எக்கோடவது கேட்டு ஒழியட்டும். விட்டுட்டு வா" மடுகளை விட்டு எழுந்திருக்கும்போதே மண்ணியோடு சொத்து பின்பாட்டுப் பாடினான், கோபாலன்.

இப்பது மணி.

ஏறு வெளியே உக்கிரம் உடம்பைத் தாக்கியது. கரணையே இவ்வைமல் கல் மேடைமீல் உட்கார்ந்திருந்தான். ஆசனா

உயிர் செத்தாஸ்தானா? மனசு செத்துவ கூட உடம்பு சடலமதான போலும்.

"ஏன்டி இப்பவாசகம் உன்னை வந்தீயா? இவ்வை அங்கேயே உக்காந்து உவிரோட புளதூக்கப் போறியா?"



வாணலியில் 2 ஸ்பூன் நல்லெண்ணெய் விட்டுக் காய்த்தால் 1 கப் நீரில் 3 - 4 ஸ்பூன் புளியோதரை மீக்ளைக் கரைத்து ஊதிரி 2 நிமிடம் கொதிக்க விட்டுப் புளியோதரை செவ்வால் கவை அம்மாவின் புளிக்காய்ச்சலை ஞாபகப்படுத்தும்.



"எல்லாம் பாசாய்கு கமலம். எவ்வா வேலையும்தான் நீ முடிச்சுட்டாயே. இனி வந்ததுக்கெனவே"

"ஏ... இட்லி இருக்குடி. ஆறு இட்டிலி... காரசு சட்னி எடுத்துக் கொட்டிக்க. என்னடி காதுலே விழுந்தா?"

"விழாமல் என்ன... நாம் அத்தள்ளைட் போனதும் ஆறு இட்டிலி என்ன இன்னொரு ஈடு கூட கட்டுச் சாப்பிடுவான். சரியான நிமிப் பண்டாரம் ஈச..."

அம்மாவும் அப்பாவும் வேலைகளுக்கு விளையி விட்டார்கள். இனி சாவந்திரம் ஐந்து மணக்குத்தான அவர்கள் தலை தெரியும்

உன்னை வந்தான, அர்ச்சனா.

அவன் உருண்டு புரண்ட வீடு ஓடி விண்ணாடிய கூடம். ஒருதான் ஒங்கி அடித்த பந்து ஐயைக் கண்ணாடியைப் பதம் பார்க்க அம்மா அவன் காய்தப் பதம் பார்த்து விட்டான். ஆசனா விரக்தியாய்ச் சிரித்தான். இந்த அம்மாவுக்கு அப்போதிருந்தே நான் மூக்கு போய்தான். எடுத்ததுமே கை ஒங்கி விடுவான்.

மகேஷ்தான் எல்லாவது அடிவாங்கி இருப்பான் அம்மாவிடம். பாவம்... ஐந்தாய் வகுப்பில் மனசை காமாலை அவனைக் கொண்டு விட்டது. அவன் சடலத்தைப் போட்டுக் கொண்டு மார்பிலும் தலைவிலும் மாறி மாறி அடித்துக் கொண்டு அம்மா மாலை மாணையாக கண்ணீர் விட்டான்.

அதைப் போல் இன்னொரு காட்சியை இந்த வீடு சத்திக்கப் போகிறது

உட்டிலில் எண்ணை கிடத்துவார்கள்.

கண்ணாடித்தளமான ஆத்திரத்தால் ஒரே ஒரு மகனையும் பறிகொடுத்து விட்டேனே என்று அம்மா அவருவான்.

அழுட்டும் துறறாக வேண்டும்

தம்- தம்-



யாரோ கதவைத்
தட்டினார்கள். இந்த நேரத்
தில் யார்

கலோசனா மாமி.

"வாய்க் ஆண்டி."

"அம்மா இல்லையா?"

"இப்பத்தான் ஆண்டி கூலுக்குப்
பொணங்க."

"அடே..."

"ஏன் ஆண்டி."

"அம்மாவீடம் இந்த வதனம் அடமீஷன்
பறநிக் கேட்கணும்னு இருந்தேன் வீட்டுட
யே சரி... சாவதிரம் கேட்டுக்கறேன்
ஆமா... நீ ப்பள்ள சாப்பிட்டியா?"

"ஓ... ஆயிருச்சு"

"அப்படித்தான் இருக்கணும் அம்மா
கொய்ச்கட்டாங்கனே என்று சாப்பாட்டு
மேவே கொய்க்கக் கூடாது... என்ன."

"சரி ஆண்டி."

கலோசனா போவதும் அர்ச்சனா வேலிக்
குறியாளான. ஆண்டிக்கு ஒரே மகன். அவ
னும் வேலையில் சேர்ந்து வீட்டரன்
அடமீஷன் யாருக்காக: ஒடுவேணை சொத்தக்
காரர் யாருக்கேனும் இருக்கலாமோ?



ஆமாம். ஆண்டிக்குத்தான் கைரெலலாம் சொந்தமாயிருந்தே யாராவது கேட்டிருப்பார்கள். தொட்டுப் பித்தகத்திலிருந்து ஒரு காகிதம் கிழித்தான். அரசசபை.

"என மாவைத்துக்கு நாவதான் பாவம். வேறு யாருமே காவனா. அவன் பரீட்சை தோல்வியை என்னவாய் தாங்கிக் கொண்டிருக்கிறான். ஆகவே இதைத் தற்செய்யை." கருக்காசாக எழுதி முடித்தான். அவமானத்தின் சாதி மட்டுக்கு முன்னால் மனத்துக்கு குமட்டினான்.

2

‘மூன்று தற்செய்யை’

பெரம்பலூரில் ஒரு எப்பன் தனது பிசாசின்மேல் ஒரு பெண் சென்னையில் மருத்தொரு பெண்.

மட்டாசுப்பாசில் செய்தித்தான் வாசிக்க காலம் சிவிரத்தான் முகத்தில் மிரடிக் காலம் வரிகளா.

"என காலம் என்னாசா?" அதிர்ந்தான் அருவிவிருந்த சக ஆசிரியை.

"எனக்குப் பாவம் இருக்கு மச்சா."

"பயமா எதுக்குப் பாவம்?"

"பேப்பர் பார்த்துக்கொள். நிசலட வர வேண்டு துறறு பசங்களை கண்டு பண்ணிட டாங்க."

"அதனாலே..."

"அரசனாலும் அப்படி அவசரப்பட்டு வருவோமல்லு..."

"எப்பத்தியம் யாரோ ரெண்டு பேர் அத் யாததவா நடத்துடா எல்லாருமே அப்படி நடத்துகுவாங்கா எல்லா!"

"இல்லை மச்சா எனக்கென்னமோ அப்படி ஆயிரமோன்று ரொம்ப காலகால இருக்கு தாங்க ரொம்ப அவன் திட்டிட்டோம்."

"ராத்நி சாப்பிட்டாண்டா?"

"ஏதோ போக்கு மக துணைச்சாண்டா."

"இவனாகு."

"இட்டிலி வச்சுட்டு வந்தேன் சாப்பிட்டாண்டா எல்லாண்டா தெரியலாம்."

"இங்கேதான் ரொம்பப் பேர் தப்பப் பண்ணிட்டாறாங்க காலம்."

"என்ன ராசா?"

"கோழந்திலே சாப்பாடு வேண்டா என்று அந்த அப்படியே விட்டுக் கூடாது சமாதானமாகி சாப்பிட எவர்களுமே அப்படி சமாதானப்படுகிற அரசனா சாப்பிட்டிருக்கான் இப்ப நீ பயப்பட வேண்டிய அளவிலாவில்லை."

"நீங்கள் சொலறது சரிதான் மச்சா அப்பேரதிருந்த கோபத்திலே அவனைச்



பாத்தாலும் கப்பல் நீக்குவதற்கு காலம் வேகவைத்து நீயே வந்ததால் காரின் கப்பலோடு சேதமும் போய்விடும். எனவே பாத்தாலும் நடுக்கி உப்பு, மஞ்சள் பொடி, வெவ்வுத்தன், எறுபிச்சைச் சாறு விட்டுக் கடைக்கி அடியமளி வைத்திருந்தால் கப்பல் காணாமல் போய்விடும்.



சமாதானப்படுத்த மாசா இறங்கி வரல்லை."

"அதுதான் ராமோ இப்ப நீ பயப்படலெனிலும் சிவாலம் இருக்கு முன்னேச்சாசிக்கை தல்லவதுதான்."

"தாங்கு மச்சா."

"செய்யா ஆசிரியைக்கு நன்றி சொல்லிவிட்டு துணைலம் ஆசிரியை அளவக்கு விசைத்தான், காலம் அங்கேதான் தொண்டிபெரி இருந்தது."

"என்னவது. உங்கனிடம் கொஞ்சம் அவசரமாப் பேசணும். எங்களுக்கு வாதங்கள்?"

"என்ன விஷயம்?"

"அரசனா விஷயமாத்தான்."

"அந்த ராஸ்களுக்கு இப்பத்தான் செபடம் பர் எழுத அபானிகேஷன் வாங்கிட்டு வரச் சொன்னோ வேறென்ன?"

"அதிலாவங்க."

"பேசுமே."

"அரசனா அவசரப்பட்டு எதனாகக் பண்ணிக் குவானோன்று பாவம் இருக்கு. இன்னிகு போப்பரினே கூட மூன்று பேர் தந்த கொலை பண்ணிட்டிருக்காங்க எல்லாம் பரீட்சை தோல்விதான்."

"முட்டாண முட்டாண ரோகம் மானம் உணவங்கதான் தற்கொலை பண்ணிக் குவாங்கா கொண்டுக்குத்ததான் அதெல்லாம் தத்தமா இல்லைவே."

"வேண்டாங்க குழந்தையை அப்படி எல்லாம் இனி பேசாதீங்க."

"இங்க பாடு காலம் அரசனா உன்னை விட எதுவியாலி உன்னையும் என்னையும் சாப்பிட்டு ஏயலம் சீடர அளவக்கு சமாதானம் இருக்கு. வேலம் பரீட்சை சிபெயிலான துக்கா அந்த மாதிரி என்ட்ரீம் எண்டுக் கெல்லாம் அவன் போக மாட்டான்."

“கீழ்ப்போலானதுககாக அப்படி உடனதுக்க மாட்டான் என்பதை நானும் தம்பறேன். ஆனால் நானும் தீங்கனும் நேற்று அவனை வார்த்தையில் கட்டுப் பொக்கவிட்டோமே. அதை நினைக்கத்தான் எனக்குப் பயராய இருக்கு. இளை வயசு. எதுக்கும துணிக்கு கடுமே...”

“இப்ப என்ன பண்ணணுங்கறே?”

“வண்டியை எடுத்துட்டு வகுப்புகளைய ரெண்டு பேருமாய் விட்டுக்குப் போகலாம். அச்சனாவைப் பார்த்தால்தான் எனக்கு நல்ல மூச்சு வரும்”

நிதிது நேரம் கீபோலியில் அமைதி. பிறகு “சரி, பாயிண்டை போட்டுட்டு வரேன்...” என்றான்.

அண்ணாது மார்த்தான், அச்சனா.

கனாக தனித்திவ மூளையில் ஓர் இதுயுக் கொகி. அதுக்கு நேரக் மேனையை இருந்துப் போட்டுக் கொண்டான் முக்காலி ஒவ்வா அதன் மேல் வைத்து அங்க உயர்ப்படுத்தி னான்.

புதுப் பி. எஸ். ஒவ்வா எடுத்து ஒரு தண்டையில் கருக்கு முடிசை போட்டுக் கொண்டான் இவ்வொரு தண்டையை கொக்கியில் விட்டான். மூக்காலியில் ஏறி வழத்தில் கருக்க மாட்டிக் கொண்டு, முக்காலியைத் தட்டி விட்டான்...

முடித்து விடும் கனாக

அச்சனா மேலே மீது ஏறினான்

“அச்சனா!” மறுபடியும் கபோசனாதான்.

ஆடக் கூடவுமே. இந்த கண்டான் உலகம் சாகக் கூட விட மாட்டேனென்றுத

“அச்சனா”

“நேர வந்துட்டேன் ஆனாடி.”



2 கப் பாய்கோவா, 1 கப் பாய், 1 கப் சர்க்கரை சேர்த்து மிக்ஸரில் ஒரு கண்ணாடி இடவி மாவு பதத்தில் எடுத்து குங்குமப் பூ, சன்னமாக தறுக்கிவ பாதாம், முத்திரி, பிஸ்தா சேர்த்து சிவ மணி நேரங்கள் கீப்ரீசரில் வைத்திருந்தால் கல் குப்பி ரொடி.



“ஊர்லே இருந்து உறவுக்காரர்கள் வந்திருக்காங்க எனமக்களும் தண்ணீர் பிடிச்ச எலுக்கெனைய அச்சனா. உங்கன் விட்டுத் தொட்டியில் எப்போதும் தண்ணீர் இருக்குமே. இருக்கா!”

“ஓ”

பச்சை வானில் தண்ணீர் மொண்டு போனான். கபோசனா.

அச்சனா கதவைச் சேத்தித் தான் போட்டான்

மறுபடியும் குரல்.

“சாட் போஸ்ட்.”

“துணைல வழியா போடுங்க.”

“நீஜிஸ்தா தபால்மா.”

அப்பாவுக்கு வழக்கமாய் வரும் ஷேர் வாரண்டை கையெழுத்திட்டு வாங்கிக் கொண்டான்

இனி வர கூப்பிட்டாலும் சரி. கதவைத் திரக்கக் கூடாது” கங்கணத்துடன கதவைச் சேத்

“மீட்டர் ரீபுல.”

வழக்கமாய் வரும் பென். ஒடிசலாய்... விவப்பாய். ஆனால் வலது கையில் ஒரு பான்டேஜ்

“என்ன பேட்டை கையில்!”

“போன வாரம் ஒரு விட்டில் ரீபுல எடுக்கற போது வெளியே கவிட்ச் ஓயர் தேமேஜா இருத்திருக்கு தெரிசரமால் நாளைக்குக் கூக்கடிச்சிருக்க”

“சூபோ மாவை. தலைவேளை தப்பிச்சிருக்க.”

“என்னமமா தலைவேளை. பெண்ணாய் பிறந்தவன் இந்த உலகத்தில் இருக்கறதை விட சாகறதுதாமமா நல்லது.”

வேளைய மண்டிக் விடத்தது அதிதப் பெண் மனத்தில்

கேட்டால், கொல்வான்தான்

ஆனால், தன்னுடைய பிரச்சனைக்குத் தீர்வு காண வேண்டிய இந்த அகால வேளையில் இவ்வொருத்தியின் பிரச்சனையைக் கேட்டு என்ன ஆகப் போகிறது?

கோவத்துக்கு தலைகொள்ளவில்லை.

கூட்டாய் நூயில் எல்லைக்கும் வகுப்புக்குப் போய் விட்டார்கள். அவன் மட்டும்தான் இருந்தான்

எங்கே இருந்தான்?

தரிப்பிடம் கொள்ளாமல், எழுந்து வராத தாவுகலா போவதும் வருவதுமாகத் தவித்தான். அதர்ல குரல் ஒன்று “அச்சனாவுக்கு ஆபத்து” என்று அவுடிக் கொஸ்டேயிருந்தது. கனவன் வருஷக்காக தவிவாய்த் தவித்தான்.

தூர் கரு சேனையை கழுத்தில் மாட்டு முன்

இறந்தவாய் ஒருதரம் அம்மாஸை நினைத்தான்



ஸ்ரீ சரஸ்வதிஜ்யம்
ஸ்ரீ விஷ்ணுமஹாதேவ ரம:



ஸ்ரீ கதர்ஸன மஹா யக்ஞய கமிட்டி.
Old No.5, New No.32, கோவபெருமாள் சன்னிதேரு,
மமநாப்பூர். சென்னை - 600 004. போன்: 4610179

**"ஸ்ரீ லக்ஷ்மி குபேர தணாகர்ஷண மஹா யக்ஞயம்"
(1 லக்ஷம் ஆவர்த்தி)**

20.11.2000, திங்கள் கிழமை முதல் 24.11.2000 வெள்ளிக் கிழமை வரையில்
யக்ஞயம் தடை பெரும் இடம்:

T.V.R பெய் செட்டி கார்த்த மண்டபம்

No. 14, மேற்கு சித்ர குளம் தெரு, மமநாப்பூர் சென்னை - 4

மஹாயக்ஞயம் தடைபெறும் தேதி:-

20.11.2000 மாலை 11 மணி முதல் 9 மணி வரை 21.11.2000 முதல் 24.11.2000
காலை 8 மணி முதல் 11.30 மணி வரை மாலை 6 மணி முதல் 9 மணி வரை
24.11.2000 மஹாபூர்ணாஹுதி (பகல்) 12.30
மாலை 5.00மணி 108 மஹாலக்ஷ்மி திருவிளக்கு பூஜை

- | | |
|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ரூ. 100/- செலுத்துபவர்களுக்கு | : ஸ்ரீ மஹா லக்ஷ்மி டாலர் |
| ரூ. 250/- செலுத்துபவர்களுக்கு | : ஸ்ரீ சக்ரம் பொருத்திய ஸ்ரீ மஹாலக்ஷ்மி பெரிப காக. |
| ரூ. 500/- செலுத்துபவர்களுக்கு | : ஸ்ரீ லக்ஷ்மி குபேர தணாகர்ஷண பந்திரமும், ஸ்ரீ சக்ரம்
பொருத்திய ஸ்ரீ மஹா லக்ஷ்மி காக. |
| ரூ. 1000/- செலுத்துபவர்களுக்கு | : ஸ்ரீ மஹா லக்ஷ்மி திருவிளக்கு, ஸ்ரீ லக்ஷ்மி குபேரதணாகர்ஷண
பந்திரம், ஸ்ரீசக்ரம் பொருத்திய ஸ்ரீமஹா லக்ஷ்மி காக |
| ரூ. 2000/- செலுத்துபவர்களுக்கு | : 1 கிராம் தங்க லக்ஷ்மி காக ஸ்ரீ லக்ஷ்மி குபேர தணாகர்ஷண
பந்திரம், ஸ்ரீ மஹா லக்ஷ்மி திருவிளக்கு, ஸ்ரீ சக்ரம் ஸ்ரீ மஹாலக்ஷ்மி காக |
| ரூ. 5000/- செலுத்தினால் | : பாக சாமவலிம் மஹா சங்கவலம்
2 கிராம் தங்க லக்ஷ்மி டாலர் ஸ்ரீ லக்ஷ்மி குபேர தணாகர்ஷண
பந்திரம் ஸ்ரீ சக்ரம் பொருத்திய ஸ்ரீலக்ஷ்மி காக பாகம்
முகத்தவடம் சும்பதீர்த்தம் சேர்க்கப்படும்
மற்றும் ஸ்ரீ மஹா லக்ஷ்மி திருவிளக்கு வழங்கப்படும் |

மிக மிக மூக்கியமாக M.O..D.D அனுப்பும் பத்திரை தங்கள் பெயர், விவரம் மிக விவரமாக
செய்திட்டம் எழுத்தில் எழுதவும் (பெயர், வீட்டு நெம்பர், தெரு, ஊர், போக்கு தாறுகா,
இவ்வா. பிங்கோடு)

M.O.,D.D அனுப்பும் அடர்ஸ்

இலங்கை

"ஸ்ரீ கதர்ஸன மஹா யக்ஞய கமிட்டி."

ஸ்ரீ கதர்ஸன மஹாயக்ஞய கமிட்டி.

S. ஸ்ரீரங்கராஜ பட்டாசாரியர்.

S. ஸ்ரீரங்கராஜ பட்டாசாரியர்

Old No.5, New No.32, கோவபெருமாள் சன்னிதேரு.

T. சம்பத்துரை, M. பிரவின்குமார்

மமநாப்பூர் சென்னை - 600 004 போன்: 4610179

V. நந்தகுமார், T. கதர்ஸன

ஸ்ரீ லக்ஷ்மி குபேர தணாகர்ஷண மஹாயக்ஞயம் டிக்கட் விநியோக இடம்:

S.ஸ்ரீரங்கராஜ பட்டாசாரியர்

Old No.5, New No.32, கோவபெருமாள் சன்னிதேரு, மமநாப்பூர்

சென்னை - 600 004 போன்: 4610179

அர்ச்சனா.

“அம்மா என்னை மன்னிச்சாடு. என்னைப் பெறுவதற்கு நீ எத்தனை சிரமப்படடிருப்பாய். நடக்க மாட்டாமல், உட்கார் முடிவாமல் படுக்க இயலாமல் எத்தனை நாட்கள்... எத்தனை இரவுகள்... நினைத்தால் உடம்பு சளிச்சிறந்து, துரே..”

அப்படிப் பொறுத்தானும் பூமியான தியே, கேவலம் பரீட்சைத் தோல்விக்காக என்னைப் பாடாய்ப்படுத்து விட்டாயோ. ஒரு வாரத்தை—எதிஸ் ஸீபெயிட்... எப்படி ஆகி இருக்கும் என்று அன்பாய் ஆதாவாய் கேட்டிருந்தால் எனக்கு எத்தனை மலிழ்ச்சியாய் இருந்திருக்கும்.

தான் ஏதோ வேண்டுகோள்தே ஸீபெயிடாவா எது போல் அல்லவா அப்பாவும் நீயும் பழி பேசினீர்கள்.

பரீட்சை தோல்வியால் துவண்டு போன என் மனம் உங்கள் இருவரின் ஆத்திரத்திலும் ஆங்காரத்திலும் ரஸமாகி விட்டதே.

ஆனாலும் அம்மா உன் மீது எனக்குக் கோபம் இல்லை. தான் உன்னை தேசிக்கிறேன். என்னை நீ ஒழிந்து போகச் சொன்னாலும் எனக்கு உன் மீதான பாசம் அன்பு கொஞ்சமும் குறையவில்லை.

இப்போது என் வகுத்தெம்மல்லாம் உங்களைச் சோகத்தில் ஆழ்த்தி விட்டுப் போகிறேன் என்பதுதான். சோகத்தில் கலடு மறைய வேண்டுமானால என் மீதான ஆத்திரத் தீ உனக்குக் குறையாமல் இருக்க வேண்டும். உனக்கு எது செவ்வியமோ எனக்குத் தெரிய வில்லை.

வருகிறேன்.

உன் கண்ணி மகனின் கடைசி வணக்கம்.

3

“அர்ச்சனா—அர்ச்சனா... ஒரு நிமிஷம் கதவைத் திற. உனக்கு ஒரு சர்ப்பினாள் கொண்டு வந்திருக்கேன்.”

“தேசதேசமே... என்ன இந்த கலோசனா ஆளட்டி இன்னிக்கு இந்த மாதிரி அட்டூழியம் பண்ணறாங்க...”

மகா எரிச்சலுடன் வந்து கதவைத் திறந்தாள் அர்ச்சனா.

“நீ பிரியமா சர்ப்பினுளிரே... பனங்கிழங்கு, ஊரிலே இருந்து கொண்டு வந்திருக்காங்க. உனக்கு பந்துக் கிழங்கு எடுத்து வந்தேன்.”

பனங்கிழங்கு கட்டை கிரித்துக் கொண்டே கொடுத்தாள் கலோசனா.

“ரொம்ப தாங்கல் மாமி. ஒரு உபகாரம் பண்ணுங்கனேன்.”

“உனக்கில்லாத உதவியாச் சொல்லு.”

“தான் கொஞ்சம் துங்கிவராய் தேவலாம். ஒன்பது மணியிலேயிருந்து முயற்சி பண்ணு



குழம்பு, ரசம் போன்றவற்றை ருசி பார்க்கும் போது சிறிதளவு சாதத்துடன் கலந்து ருசி பார்த்தால் சரியான அளவு உப்பு, காரம் தெரியும்.

- பத்மஜா ராமகோபால்.

றேன். மணி இப்ப பதினொன்றுரை ஆகிது. ஒண்ணு மாததி ஒண்ணா வந்து டிஸ்டர்ப் பண்ணிட்டே இருக்காங்க...”

“ஏன் அர்ச்சனா கத்தி வளைய்கிறே. நான்தான் உனக்கு இப்ப இடைஞ்சலா இருக்கிறேன். அதைத்தானே கொஞ்ச வர்தே. மன்னிக்கடு. இனி பிராயிலா வர மாட்டேன். இப்பவும் கூட நான் வந்திருக்க மாட்டேன் தான். ஆனால் இந்தப் பனங்கிழங்கு என்னை இழுத்து வந்துடுச்சு. அடுத்த வீட்டுப் பசங்கன் வந்தால் ஆளுக்கு ரெண்டா காலி பண்ணிடுவாங்க. அதனாலேதான் உனக்கு முதுவிலேயே எடுத்து வந்துட்டேன். இனி நீ கூப்பிட்டாலும் தான் வர மாட்டேன்டி. அம்மா, தூங்கு... தல்லாத் தூங்கு. நான் வரறேன்...” இருமி துந்தான் கலோசனா.

அவளுக்கு நன்றி கூட சொல்லத் தோன்றாமல் அவளையே பார்த்துக் கொண்டிருந்தாள். அர்ச்சனா.

மாமிக்ருத்தான் எவ் மீது எத்தனை பிரியம். எப்போதோ தான் பனங்கிழங்கு இஷ்டமாத் பார்த்திருக்கிறான். அதை ரூபகத்தில் வைத்திருந்து இப்போது கொடுத்தது விட்டுப் போகிறான்.

பனங்கிழங்கு மிகச் சாதாரண வஸ்துதான். ஆனால் அதில் பொதித்திருக்கும் அன்பு. இத்தனை அன்பாவ உலகில் வாழ எனக்குக் கொடுத்து வைக்கவில்லையே—

இப்போது முன்பிருந்ததை விட அதிக எதரியம் வந்து விட்டது. தன் மரணத்துக்குப் பின் நடக்க வேண்டிய சகல் விஷயங்களுமும் செய்து முடித்து விட்டதாக திருப்தி அடைந்தான்.

அதோ... மாணம் அவனுக்காகக் காத்திருந்தது. அதை அரவணங்கத்துக் கொள்ள அவன் தயாராகி விட்டான். தூக்கமாவும் திடமாகவும் மேனச மீது ஏறினான்.



மங்கையர் மலர்

டிசம்பர்
2000

புதுமைச் (இரட்டைச்) சிறப்பிதழ்

'மெகா பரிசுப்' போட்டி
மட்டுமல்ல, அடுத்த
இதழ் இரட்டைச்
சிறப்பிதழாகவும்
மலருகிறது! வரப்
போகும் புத்தாயிரம்
ஆண்டில் என்னென்ன
புதுமைகளோ! நல்லதும்
தீயதுமாக நிறைய
இருக்கின்றனவே!



● மருத்துவம் ● கல்வி
● கம்ப்யூட்டர் ● இன்னும்....
இன்னும்....

நங்கள் கண்ட, கேள்விப்பட்ட புதுமை
வியாபகங்களையும் எழுதியனுப்பங்கள்!
ஒருவருக்கொருவர் தெரிந்து
கொள்ளலாமே!



LONDON LASER CLINICS

(RESEARCH * TECHNOLOGY
* HEALTH)



லண்டன் லேசர் கிளினிக்ஸ்

கொலம்பியில் முதல் முறையாக லிங்கி பெற்ற லருத்ரவங்கனார் இங்கிலாந்து நாட்டின் தொழில் நுட்பத்துடன் கூடிய அதி நவீன லேசர் சிகிச்சை மூலம் அழகுக் கண்ணில் பல சூரிய சிகிச்சைகளை எளிதான முறையில் பலர் பயினைவிடத் துளிக்கப் படுகிறது.

1) LASER PERMANENT HAIR REMOVAL

(நேரகவயற்று ரோகங்களை போல் ஏராளமாக நிரந்தரமாக நீக்குதல்)



2) LASER FACIAL

(லேசர் மூலையில் முகத்திலுள்ள பருக்கள் மற்றும் பருக்கலியினால் சம்பந்தத் தழும்புகளையும் நிரந்தரமாக நீக்குதல்)



3) LIGHT THERAPY FOR PIMPLES

4) SLIMMING CLINICS

5) TUMMY TONING / CELLULITE TREATMENT

6) NON SURGICAL FACE LIFT

7) LYMPHATIC MASSAGE THERAPY FOR FILARIASIS

8) EYEBAG TREATMENT



ADVANCED SINGLE PASS TREATMENT

Erbium Laser: Skin Resurfacing, Scars, Treatment: Wrinkles, Dark circles

Yellow Laser: Pigmentation, Warts, Moles, Treatment: Birth marks, Hemangiomas, Tattoos

TREATMENT DONE BY DOCTORS
CONTACT:

LONDON LASER CLINICS

BASEMENT, SHOP NO. 9, PRINCE PLAZA
45/47, PANTHEON ROAD, EGMORE,
CHENNAI - 600 008. Ph: 8414914, Fax: 8517344
E-mail: info@london-laser.com
Web: http://www.london-laser.com

CLINICS ALSO AT: JOHORE, MALAYSIA, KUALA LUMPUR, DOHA, RIYADH AND SAUDI ARABIA

*கூடவுளை என் மகளுக்கு எந்த ஒரு அபத்தம் வரக் கூடாது. பிள்ளையாரப்பா, தீரான என பெண்ணைக் காப்பாற்றுவோம் ஒரே பெண் வராக கொழுப்பிலே ஏதேனோ பேசிட வேண்டுமாயான அதுக்காக எனக்கு என்ன வாஸ்தவ தண்டனை கொடு. என் மகளை ஏதும் பண்ணிவிடாதே நல்லவரா!

கண்கலங்கினான், கணங்குதள ஸ்கூட்டரில் வந்து கொண்டிருந்த கமலா.

இவர்களைக் கட்டிச் சென்ற ஒரு டாக்ஸி திரை ஹால அடித்தது கோபாலனும்; ஸ்கூட்டரை திறத்தினான் டாக்ஸி ரிவாரில்லல்! இவனுடைய தனபான தந்தகோபால எட்டிப் பார்த்தான்

"தாவவாரது தந்தகோபால் எப்படி, இத்தகிதீயக் விட்டிலே எல்லாம் செனக்கியான். கோபால் தானாத்சே உலகினோடு சிபி நனழிக் குட பிழைக்கான்" என்றான் கோபால்

"அதெல்லாம் அப்பறம் பேசவேண்டாம். இப்ப ஒரு அவசர சிஷ்யன்" என்றான். உலக விட்டு வரானிலே ஒரே குய்யல் இருக்கு. என்னன்னு தெரியல்லாம் என அப்பாவைக்கு எமலட் அட்டாக டாக்ஸி வசை ஆல்பத்திரிக்கும் போதோம் வார வழியிலே பார்த்தேன். அவ சாம வந்ததாலே விசாரிக்க முடியல்லாம்"

கோபாலனின் கை விரல்கள் வெட்டுவெட்ட தன் கமலம் அடி ஆரம்பித்தான்.

கூட்டலில்: கமலம் பவத்தது போல் நடந்தே விட்டதா? அப்படி நடத்திருந்தால்? கோபால் வசைவசை ஸ்கூட்டரை ஸ்டாப்ட் செய்ய வசை அழகுதடி தொற்றிக் கொண்டான்.

3

விட்டு வரானில் கூட்டம் நிரண்டிருந்தது. கூடி இருந்த அனைவருமே ஹவுசில்



தேவைய பாடி செய்யும் பொருது. ரிதி முத்திரி பருபடி. பதும் பருபடி இரண்டையும் கறையவத்து தேவையுடன் பிசனிலில் கலந்து விட்டு பாடி செய்து பாடுங்கள். பிசனில் தந்திர இருக்கும். கிசன்களை போட்டாலும் தேவைய உதிராமல் இருக்கும்.

- கமதி செங்குட்டுவன்.

பூமிட்டில் குடி இருப்பவர்களு்தான். படியும் பரபரப்புமாக நின்று கொண்டிருந்தார்கள்.

"ஐயோ... என் மகனே... என்னம்மா ஆச்சு உள்குரு!"

ஸ்கட்டைபை உதறி விட்டு அனாதிக் கொண்டே விட்டுப் படி ஏறிவார்கள் கமலம், கோபாலனும்.

விடு விரிவாத திறத்திற்குத்து.

உள்ளே அர்ச்சனா -

உலியோடு நின்று கொண்டிருந்தான்

"மகனே... என் கண்ணே... நல்லபடியா இருக்கிறாயாமா?"

ஒட்டாடி வந்து கட்டி அணைத்துக் கொண்டார்கள். அர்ச்சனாவின் உச்சரி சிவந்தது. கண், கண்ணம். காது, உதடு, நெற்றி மூவ்வொரு அங்கமாகத் தெரிகிற தெரட்டு மயிழந்தான்

"என்ன மன்னிக்கடுமமா. அண்ணா உண்ண வாய்க்கு வந்துபடி. திட்டிட்டு... இன் விக்ரு தான்பட்ட அவலத்தை. செத்துப் பிஸுர சேன் தென்னமத்துக்கும் போதும்மா இத்த கட்டிடம்."

"ஆமாம்மா ஏபொ ஆத்திரத்திலே பேசிட டோமே தனியா... அப்போ ஏன்தான் அப்படி நடந்து... டோமே என்று மனக்கூறு ரொம்ப வேதனையாப் போச்சு அர்ச்சனா..." என்றான். கோபாலன்.

"மளகடேய ஒண்ணும் வச்சுக்காமல் எங்களை மன்னிக்கடுடி. கண்ணா."

அர்ச்சனாவின் கைகளைப் பற்றிக் கொண்டு கெஞ்சினாள், கமலம்.

அர்ச்சனாவுக்கு ஒட்டி ஆச்சரியம்.

கன்னவின் அத்தனையி எரிச்சலும் கசப்பு மாயப் போன பெற்றோர்களா இவர்கள்? இந்த மூன்று மணி நேரத்தில் இவர்களை இப்படி பக் போல பணிய வைத்த சக்தி எது?

அது புரிவாமல் நிற்கொலை செய்து கொள்ள இருந்தேனே?

பெரியவர்கள் இளைக்கேடாக திடீயுயது முட்டாள்தனமென்றால், அதற்காக ரோசப் பட்டு உயிரை மார்த்துக் கொண்டவதாம் முட்டாள்தனம்தானே?

எப்படியோ அந்த ஆபத்திலிருந்து தான் தப்பி விட்டேன். அதற்குக் காரணம் கலோசனா மாயினை குறுக்கிடுகாததான் என் இறுதி யாத்தினையை தள்ளிப் போட்டுக் கொண்டே வந்தது.

அவள் மீது அப்போது எங்குத் தாங்க முடியாத ஆத்திரம் இப்போது ஆண்டி நான் எனக்கு தெய்வம். அதோ... பாய்ஸா அடிக்க வந்த கூட்டத்தை நன்றி சொல்லி அதுப்பி விட்டு மெள்ள மெள்ள வருகிறான், கலோசனா மாயி.

"வாங்க ஆளடடி..." என்று அர்ச்சனா

பத்திப் பிரவாகமாக வெளி வருகிறது!



ஆன்மீக ஆலயம்

நவம்பர் 2000 ஆண்டுமலரில்

கிலவசம்-தாயத்து!

உங்களைப்

பீடித்த பயம்,

கவலை,

பிரச்சனைகள்

அகல மகான்

கனினால்

சக்தி உபாசனை செய்யப்பட்டு

புனிதமாகத் தயாரானது.

கடைக்காரர்களிடம் நவம்பர் இதழ்

வாய்கும்போது அவசியம் கேட்டு

வாய்கிக் கொள்ளுங்கள்!

அதோடு மகான்கள் நடத்தும்

உங்கள் நலனுக்காக

ஒரு ஷோம்

எம்முப்பட்ட பிரச்சனைகளும் தீர்வு காண

திலவசமாக தடவிற திருக்கிறது!

முழுவிவரம் இந்த இதழில்

சிவ சங்கர பாபா

நீதியரசர் இஸ்மாயில்

சுகி சிவம்

ஆயிரோன் அரிய ஆன்மீக கட்டுரைகளுடன்

ஆண்டுமலர் விற்பனையாகிறது!

ஆசியா பப்ளிகேஷன்ஸ்

19, கரன் தெரு, குளைமேடு.

சென்னை - 600 094.



முதல் முதுகாக சென்னையில் ஆரோக்கியம் ஏதாடர்பான சீர்திருமங்களுக்கு ஆயுர்வேத முறையில்
தீவரமாக அளக்கும் மறபம்.

ஸ்வஸ்தஸ்ருத்

(கவ முபந்ரீபவம் ஆரோக்கியம் பெறதம்)

வேதாந்தநிதிநிதர், ஆயுர்வேத முறையில் ஆயுர்வேத முறையில் அளக்கும் மறபம்.

பேத வாதிக்
வகைமறபம்
ரதன் தீர்ப்
வருதிமாவ
கித்பகாகர்

தவவாழ்வுக்கு சிறந்த அறிவு, நோய்கள் தடுப்பு முறை
முதலில் மருத்துவம், தயாரிப்புகள், அறவாழ்வு நோய்க்கான பொருட்கள்.
இரத்தினங்கள், படிக்கல், ஆரோக்கியம் நோய்க்கான கற்கள்
ஆரோக்கியம், சித்தம் முறை, தியானம் மற்றும் பந்தி கோட்டுகள்.
ஆரோக்கியம், ஆயுர்வேதம், நோய்கள், வாகு, தீர்ப்பு, சேய் நோய்க்கான
புத்தகங்கள் மற்றும் பந்திப் புத்தகங்கள்

மறபத்தின் சிவப்பின்செய்தம்

கவத்து ஆரோக்கியம், சித்தம், மருத்து வகைகள், முதலில் முறையில் நோய் நெய்த்தல் மற்றும் பம்.
சித்தம்வாதிக் சிவப்பின்செய்தம்

- 1) உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு முதலில் மறபம் நெய்த்தல் முறையில் சித்தம் அளிக்கப்படுகிறது
- 2) "கவத்து" நோய்க்கான சித்தம் முறை சளி, தூய்ந் திறமையில் மேற்கொள்ளப்படுகிறது
- 3) கொழுப்பு, கழம்பு, மூட்டு, உட்கரு மற்றும் நோய் நோய்க்கான கவப்பாடுகளுக்கு நெய்த்தல்
மற்றும் தடுப்பு முறைகள் மேற்கொள்ளப்படுகிறது

மறபத்தின் ஆயுர்வேத முறையில், முதலில் மற்றும் தீவர வகைகள் பொருட்கள்
இவ்ரு சிவத்தும்.

வகைகள் சிவப்பின்செய்தம், D. கோவலாசன்முறையில்

ஆயுர்வேதாஸ்ரமம் பி.லிமிடெட்

பாம்புபிய முறையில் ஆயுர்வேத மருத்துவம் தயாரிப்புகள்.

155, ஜி.என் செட்டி தெரு, தி. தூர், சென்னை - 600 017.

தொலைபேசி எண். 8281381, 8214193.

E.mail.drdesikacharula@yahoo.com

Website : www.ayurvedasramam.com

மற்றவைகளை விட தரம்
மிக்கது வாங்குவோர்
நிராலியே வாங்குவார்.



- கவ்வாடி பொருள் தீர்ப்பு
- உறுதியான சேவம் கவம்
- ஒப்பந்த நோய்க்கான
- எடுக்கக்கூடிய
தீர்ப்பு கவம்
- பாதுகாப்புக்கான
தீர்ப்பு கவம்
- 22 மாட்கள்
50 கவம் கவம்

இந்தியாவின் நம்பர் 1 சிவம்



Mfgs: JYOTI METAL INDUSTRIES P. LTD.,
P.O. Box No: 9136, Mumbai - 400025. Fax: 022-4362543

Distributors: M/s. Sagar Metals Corp., Chennai Tel: 044-6363871/1185 & M/s. Kankank, Madurai Tel: 0452-
804440/829486 & M/s. Sri Raja Traders, Pondicherry Tel: 0413-232681/254799

புள்ளைக்க -

"யாங்க அக்கா" என்று கமகம
வைக்கப்படுவான்

"என்ன இவனிகு சீக்கிரம் வந்துடையக
மச்சர். ஸ்கூல் பாதி நேரம் வீடா" சண்டையி
ஞால. புள்ளைக் முகம் தோழனாய் பார்வை
யுடன் சோபாவில் வந்து அமரத்தான்.
கலோசனா.

"இவ்வே. அக்கா. அதாவது. அச்சனாவை
நினைத்து பயந்துதான் நானும் அவரும் இப்ப
அவசரமா ஒடி வந்தோம்."

"இந்த மாதிரியான பயம் எல்லா பேர்
தோடுக்கும் இருக்க வேண்டும். மச்சர் இது
துட்டால் சிவன்குலியுக்கள் அகாலமாக செத்
துப் போதும் அவலம் பெருமளவு குறைந்த
போயிடும்"

"ஆனால் என் விஷயத்திலே சங்கடம் பற்றி
தான் ஆனாட்டி நிகவும் முகநிலம்" என்றான்.
அச்சனா.

"என் பங்கா." அந்தந்ததுடன் சிரித்தான்.
கலோசனா

"தீயகன் யதார்த்தமாக அடிக்கடி வந்து
கதவு தட்டிக் கூப்பிடாவிட்டால் பத்து
மணிமீகை என் கதை முடிந்து போய் இருக்
குமே.. ஆனாட்டி"

கலோசனா மீண்டும் முறுவலித்தான்

"அகெய்யா.. யதார்த்தமாக தற்செய்யி
அவன் அச்சனா வேண்டுமென்றதான்
அப்படி டிஸ்டாப் பண்ணியேன்."

கமலம் விழித்தான் "எனக்கு தீயகன்
மோசத்து எதுவும் புரியலாம்"

"சொல்பதேன்" தான்யவும் மகனையும்
மரிஷ்டன் பரத்துக் கொண்டு பேசினான்.
கலோசனா

"பக்கத்து வீட்டுவயது ஊராகவத பேசவும்
உப்பு புளி கொடுத்து வாங்க மட்டும் இல்லை.
அது அடுத்தவங்க சயிருக்கும் உடைமையும
பாதுகாப்பாகவும் இருக்கின்றும் நேற்றைக்கும்
சரி. இவனிகளும் சரி.. அச்சனாவை தீயகன்
கரித்துக் கொட்டியது எல்லாம் கேட்டுக்
கொள்வதுதான் இருந்தேன் அச்சனா பரீட்சை
பாசாகவதும் என்றுதான் அக்களையெழு படித்
தான் ஆனால் அவன் பேட் வச. சீக்கிரியா
யிட்டான் அதுக்கு என்ன பண்ண முடியும்?
தீயகன் ஒரு மச்சர் பிள்ளைகளின் மனநிலை
உங்களுக்கு நல்லாவே புரியும் வீட்டுகாரரும்
ஒரு ஆபீசர் இருந்தும் ஒரு வயசுப்
பொண்ணை வரம்பு மீறி துட்டுக்கொண்டு
தான் ரொம்பவும் ஆதங்கப்பட்டேன்
சியாக்ஷன் என்னாகுமோனது பயந்தேன்.
ஏனென்றால் -

நீங்கள் வீட்டை விட்டுப் போன பிறகு
அச்சனா மட்டும் தனியே இருப்பான்

தனிமை மிகவும் ஆபத்தானது தகாத காரியங்
களைச் செய்வ னதரியப்படுத்திடும். அளதி
என்னிதனால் அரசனாளை அடிக்கடி
உபத்திரவப்படுத்தினான் அடிக்கடி குறுக்கிட்
டால் அவன் முயற்சி தடைப்படும் அதனால்
அசம்பாவிதம் நடப்பதைத் தவிரக்கலாம்.
அவ்வது தன்னிப் போகலாம் அல்லவா..."

"பாம்பு.. பாம்பு.. என்று கச்சல போட்
மர்கனே.. அதுவும் கூட..." பிரமைபுடன்
குறுக்கிட்டான். அரசனா.

"நாடகம்தான். நான் உனக்குப் பண்பிழைக்கு
தொண்டு வருமயோதே உன் முகம் சரியிணை.
கோபத்துடன் பார்த்தாய் அதற்கு மேல் மறு
படியும் கதவைத் தட்டுவது மரியாதை இல்லை.
வேளையில் இருந்தபடி உன்னைத் தொந்தரவு
பண்ண வழி யோசித்தேன் உடனே பாம்பு
ஒன்று உங்க வீட்டுக்குள் ஒடியதாக வசனில்
நின்று அவநினைவ நான் போட்ட கச்சலில்
தெருவே நிரண்டு விட்டது சற்று நேரத்தில்
தீயே வந்து கதவு திறந்து விட்டாய்."

"ஆமாம் ஆனாட்டி வீட்டு வசனில்
இமாறு கக்குரல் கேட்டதும் எனக்கு ஒன்
றுமே புரியலலை கதவை உடைத்துக்
கொண்டு குமபல உனதே வந்துட்டால்
தொண்டைக்கும் வாய்க்குமாய் உயிர் இருக்கும்
போது என்னைக் காப்பாற்றி விடுவார்களோ
என்ற பயம் வந்தது அதனால் அப்பறம்
முயற்சி பண்ணலாம் என்று கழுத்தில் மாட்டிய
துக்கத் உயிரை எடுத்து விட்டு வந்து கதவைத்
திறந்தேன்."

கலோசனா சொன்னதைக் கேட்டு
சிலையாவச் சண்டத்து போனான் கமலம்.
சுற்றைக்கொளும் பிரமைவீசிவந்து விடுபட்டு
பெருமூச்செடுத்தான்.

"எல்லாம் சீக்கிர மச்சர் சிரியல் பரக்கிற
மாதிரி ஆச்சரியம் இருக்க அக்கா. சினை
யாட்டுப் போல் ஏதேதோ செவது என் மகளின்
வினையுக்க முடியாத உயிரைக் காப்பாற்றிக்
கொடுத்திடங்க உங்களுக்கு வார்த்தையால்
எப்படி தவத் சொல்வதுதான் தெரியலலை..."
நாத்துக்குமுந்தான் கமலம்.

"அதெல்லாம் ஒன்னும் வேண்டாம் மச்சர்.
மனிதர்கள் அவசரப்படறதும் ஆத்திரப்படற
தும் சகலம். ஆனால் அதிலிருந்து நாம் பாடம்
சுறுக கொள்வதுதான் ரொம்ப ரொம்ப
முக்கியம் இப்ப தீயகன் அதை உணர்ந்திட்
டங்க அசட்டுத்தனமா முடிவெடுத்த அச்ச
னாவும் உயிர் பிழைக்கட்டான். இனிமேலாவது
பெற்ற சூழ்நிலைகளின் அருமைப்பய புரிந்து
கொள்ளுங்கள்"

கலோசனா விடைபெற்றுக் கொண்டான்.

(முற்றும்)



வை ஒரளவு மனியாவில்
வழக்கமாக அலுவலகத்திற்குச்
சென்றவனுக்கு மதியம் இரண்டு
மணி வரை தலய உடல்நிலை
இருந்தது. இரண்டு மணிக்கு மேல்

இடது கால் பாதங்கள் தண்ணீருடையது
போன்ற உவ்வுடி காலில் அணிந்திருந்த வூட்.
சாகஸ் இலைகளைக் களைத்து பாதத்தில்
இடதுகால் விரல் பகுதியிலிருந்து நீர் கசிவது
தெரிந்தது. எல்லா விரல்களுக்கும் இடையே
தேனாகடு போன்ற தோற்றம். அங்கிருந்து நீர்
கசிவும் தெரிந்தது.

கணிசமான அளவில் உடலிலிருந்து நீர்
வெளியேறியாகாது 11யாகுகுதோடு உடிவ



உடல்தளரச்சியுடன் பக்கத்திலிருந்து மருத்துவ
மனைக்குச் செல்லும்படியாயிற்று. மருத்துவனி
அளிக்கப்பட்டு மறுநாள் தோல் சரும நோய்
சம்பந்தப்பட்ட டாக்டரைப் பராகருமபடி
பரிந்துரை. இடது கால் பாதத்திலும் கூடுதல்
பாதிப்பு ஏற்பட்டிருந்தது.

நான் பணிபுரிந்த நிர்வாகத்திற்குட்பட்ட
மருத்துவமனைவயானதால் பாலித பரி
சோதனைகள். பாதிக்கப்பட்ட பகுதியில்
இருந்து எடுத்து ஒரு பெரிசு மருத்துவமனை
யின் சோதனைக்கூடத்திற்கு அனுப்பியது வரை
நடந்தேறிய.

பத்து நாட்கள் இடைவெளியில் வெனி
யரான பலவித சோதனைகளினை முடிவு மூலம்

இது தோல் மற்றும் சருமம் சம்பந்தப்பட்ட
நோய் அளவென்றும் சோது காரணங்களால்
இருக்கக்கூடும் என்றும் தெரிவிக்கப்பட்டது.
பாதிப்பிற்கான சரியான காரணம் தெரிய
வரவில்லை.

தொடர்ந்து பலவகை மருந்துகள் மாத்
தனாகள் ணதிகள் நீண்ட நாளான படுக்கை,
மெடிகல் ஸ்பை இதயாதி.

என்னுடைய இந்த திவை கொஞ்சம்
கொஞ்சமாக 11ரய உறவினர்கள், உடனடிபணி
புரிபவர்களின் வருகை.

அதன் மூலம் எனக்குக் கிடைத்தது சம்பிர
தாய விசாரணைகள், பச்சாதாப வார்த்தைகள்,
திலமசயாண பிராசனைகள். அவரவர்கள்
மிராபவததைவும் தற்பெருமையாகச் சொல்
விக கொள்களும் சந்தாப்பத்தை சரியாகப்

பரிசீலம் தேடி கிடை

பயன்படுத்திக் கொண்டதும் தான்.

"எனக்கு வேண்டிய பிரபல டாக்டர்...
தீசுக் கூடக் கேள்விப்பட்டிருப்பீர்கள்;
அப்பாய்ந்தமெளட் கிடைப்பது ரொம்ப
கஷ்டம். எனக்கு அதெல்லாம் தேவையில்லை.
யார் இருந்தாலும் நோய் உன்னை நுழைவென்,
அவ்வளவு கவாதீனம்; அவர் இப்பிராவில்
இப்பவை இப்போதுவெளிநாடு போயிருக்கிறார்.
அவர் மட்டுமே இருக்கிறதான்... கட்டாயம்
உள்ளே அலுத்துப் போயிருப்பேன்."

"இதெல்லாம் இங்கிலிஷ் மெடிஸனுக்குக்

கட்டுப்பாடாது; பெரும்பாலும் ஆயுதவெதும் சித்தா, நேறாபிரியோ என்று மாற்றிப் பாரா ஒரளவு நிவாரணம் கிடைக்கலாம். பண்பு பண்புபெறவில்லை தப்பில்லை" பாராக வந்த ஒருவரின் திபாய்மனை போகளை

"ஒரு மாதத்திற்கு மேலாக படுத்த படுக்கை சிகிச்சை மாதத்தினரகள், சைகி, இவ்விலை மருந்துகள் உன்னைப் போய்க்குக்கு. திடீரென்று சிவந்த முகத்தை மாற்றினால் வேறு விளையு ஏதாவது ஏதாக்கடமாக போனால்..." வேறொருவர்.

கொஞ்சம் கொஞ்சமாக உடலில் இடது பக்கத்தில் சில உறுப்புகள் பாதிக்கப்பட்டன. அமாவாசை, பெளர்ணமி தினங்களில் உடல் திணை மேலும் பாதிப்பு, பிரகாசம் குறைதல் முகம்; எதிரும் விரகதி.

புலியை வகுக்கலாக இவ்வசமமாக கிடைத்தவைகளைப் பற்றிச் சொல்லும் அதே நேரத்தில் எக்ககாந்து காப்பிப் பொடி சர்க்கரை செலவு; கட்டுப்பாட்டிற்கு என்று தெரிந்து, வகுப்பார்க்குக்குக் கொடுக்க மறையப் பாணங்களுக்காகக் கூடுதல் செலவுகள்.

உணர்வுபூர்வமாக வந்தவர்களையும் ஒரு திரப்பத்திற்குப் பாராக வந்தவர்களையும் இணங்கல்கு கொள்ள முடிந்தது.

எங்கள் குடும்பத்துக்குத் தெரிந்த வேற்று மாநிலத்தாள் கோந்த பெண்மணி ஒருநாள்தான் என்னைப் பார்த்தவுடன், "இது 'கேள்வினை'யின் பாதிப்பு மருந்துக்குக் கட்டுப்பாடாது; மாதநீர்க்குத்துக்குத் தான் கட்டுப்பாடும் உங்களுக்குச் சம்மதம் என்றால் தொழில்நிலாக இதில் கோந்த ஒரு பெண்மணியை அழைத்து வகுக்கிறேன்; சில பரிசுக்கள் மூலம் திசையம் திவாரணம் தெரியும். ஆனால் இதை ஆரும் செலவு பற்றி ஒன்றும் தெரியாது; உங்களுக்குச் சம்மதம் என்றால் அழைத்து வகுக்கிறேன்; இரண்டு மூன்று நாளில் சொல்லுங்கள்" என்றாள்

எங்கள் குடும்பத்தில் இதுவரை கேள்விப்பட்டாத



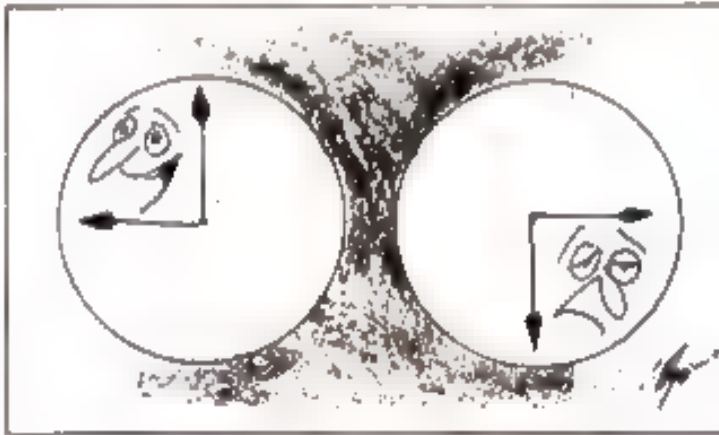
விஷயம். ஒரு புதிய அனுபவம். இதை உபயோகம். ஆகப் பிபாலும் செலவு எவ்வளவு இருக்கும்? நம் வீட்டுப் பக்கத் திலிருப்பவர்களின், இதைப் பற்றித் தெரிந்து கொள்ளும் சந்தர்ப்பின் 'பிராக்ஷன்' என்னவாக இருக்கும்? இத்தகைய கேள்விகளும், குழப்பங்களுமாக இரண்டு நாட்கள் கடந்தன.

நாற்பது நாட்களாக முன்னேற்ற மில்லாத உடல்தலை

எங்கு இருந்தால் கொண்டு இன்னும் முயன்று பாரக்கலாம் என்ற தீர்மானம், பரிசுரத்தின் மூலம் திவாரணம் கிடைக்கும் என்ற நம்பிக்கை மூன்றாவது நாள் வந்த அந்தப் பெண்மணி வீடம் அவர் குறிப்பிட்ட பெண்மணியை அழைத்து வரச் சொன்னோம்.

இரண்டாம் நாள் காலை பதினொரு மணியளவில் கமர் நாற்பத்தைத்து வயதுள்ள ஒரு பெண்மணி; பட்டுப் புடையுடன் கூடிய கம்பீரத் தோற்றம்; ஒரு குபாய் தாளையத்தின் அளவுள்ள குங்குமப் பொட்டு, வெள்ளிப் பூனிட்ட ஒரு சிறிய தடி, ஒரு கூடை, ஒரு சிறிய பெட்டி, இவற்றுடன் ஆஜரானாள். எங்களுக்கு அறிமுகம் செய்து வைக்கப்பட்டாள்.

முதலில் என்னை சில சோழிகளை வீசி போட்ட சொல்லி விட்டு அதைப் பார்த்து ஒன்றும் சொல்லாமல், வலது கையை நீட்டிச் சொல்ல, அவளுடைய குல்தெய்வத்தைப் பாடல் மூலம் அவள் தலில் வந்து குறியெல்ல வேண்டியவாள் அருமபத்தில் வந்து போன படி



நிகழ்ச்சிகளைப் பற்றிச் சொன்னது அடுத்தமாக சரியாக இருந்தது. மிகு இது செய்வினையின் பாதிப்புதான்; இது யார் செய்கிறது, எந்த முறையில் செய்திருக்கிறார்கள் போன்ற விவரங்களை பூனை மூலம் தெரிந்து கொண்டு இரண்டு நாளில் திருமய வருவதாகக் கூறி குறி சொன்னதற்கு ஐம்பத்தோரு ரூபாய் வாங்கிக் கொள்ளுமா.

இரண்டு நாட்களுக்குப் பின் திருமய வந்து, "இது வேண்டாதவா செய்த வினையின் விளைவு; உங்களுடைய வீட்டிற்குக் கிழக்குப் பக்கத்தில் இருக்கும் உறவினர் ஒருவரின் செவய; அவர்கள் இங்கும் இருக்கலாம்; வெளிநாட்டிலும் இருக்கலாம்; ஐயாவின் வளர்ச்சியைக் கண்டு பொறாமை கொண்டு இதைச் செய் திருக்கிறார்கள் உங்களுக்குப் பாதிப் பில்லாம்; இந்தச் செய்வினை குடுவ பத்தில் உள்ள மற்றவர்களைப் பாதிக்காமல் இருக்க ஒரு 'கட்டு' போட வேண்டும் - எல்லாருக்கும் ரூபாய் நூற்று ஐம்பதது ஒன்று தரங்கள் 'சில சடங்குகள் செய்ய வேண்டும்' என்றான். பணம் கை மாதியதும் வீட்டைச் சுற்றி வந்து சில சடங்குகள் செய்து முடித்தான். "கட்டுப் போட்டாக; இரண்டு நாள் பிறகு வருகிறேன்" என்று புறப்பட்டான்.

ஒவ்வொரு மாதமும் இருபது தேதி ஆனால் அடுத்த சம்பளத் தேதியை எதிர்பார்ப்ப வன்பு பார்த்து ஒருவர் பொறாமைப்பட்டு இத்தகைய செயலில் சடுபடுகிறார் என்றால் அவரை என்ன சொல்லுவது!

அடுத்து இது பக்கத்து உறவினர்களைப் பற்றி. என வீட்டிற்குக் கிழக்குப் பக்கத்தில் இருப்பவர்களை நினைவு கூறி அவர்களின் 'பயாடேட்டர்'வை தயாரா செய்வது பணி மின் னைகளிடம் ஒப்படைக்கப்பட்டது. அவர்களிடையும் எங்குவிடையும் யார் செய்திருப்பார்கள் என்ற கருத்து வேறுபாடுகள் தோவறுவாயின. சிலர் சந்தேகத்திற்கு ஆளாக கப்பட்டார்கள், சிலர் இவர்கள் செய்திருக்க

மாட்டார்கள் என்ற படடியில் சேர்க்கப் பட்டார்கள்.

இரண்டு நாட்களுக்குப் பின் அந்தப் பெண்மணி வந்து, "இது நான்பட்டுப் போனது; ஒரு மண்டை பூனை போட வேண்டும்; ஒருநாள் பூசைக்கு ஐம்பத்தாறு ரூபாய் ஆகும்; சில பொருட்கள் திண்சரி வாங்க வேண்டும்; சில பொருட்கள் மொத்தமாக வாங்கலாம். பூசையை இங்கும் வைத்துக் கொள்ளலாம்; என் வீட்டிலும் பண்ணலாம்; உங்கள் சொல்கிறார்" என்றார்.

ஒரு மண்டை என்பது நாற்பது எட்டு நாட்கள் தாறுதலுக்கு நாட்கள் என்பது எட்டு போதும் தாக்கப்படாத பிரசன்ன. அவள் கண்க டுப்படி நாற்பது எட்டு நாட்கள் என்று முடி

வெடுக்கப்பட்டது.

ஐம்பத்தாறு நாற்பது எட்ட டால பொருக்கி வந்த தொகை ஏறலாகித் தந்த தூண்டாததனால்; சாரவரித்து விட வரம் என்று நம்பிக் கையில் குப்பைக் கொண்டேறம்

வீட்டில் இருக் கும் அகௌகரி யங்களை முடி யில் குடி அறிமுக மில்லாதவர்கள் இவ்வுறம் வந்து பூசை பரிகாரம் செய்வதால் பக்கத் தில் குடியிருப்ப வர்களும் உற வினர்களும் நம் மரைப் பற்றி குறை வாக மதிப்பீடு

செய்வார்கள் என்ற தாழ்வு மனப்பான்மை யாலும் "உயனுடைய வீட்டிலே சொல்லாய்" என்றதால் மகிழ்வுடன் ஒப்புக் கொண்டால்

"தேவஸம்பநம் போது ஐயம் ஒரீருமுறை என் வீட்டிற்கு வரவேண்டியிருக்கும்" என்றான்.

"மொத்தப் பணத்தையும் இப்போது தர வேண்டுமா.. இல்லாவிட கொஞ்சம் கொஞ்ச மாக..." நயங்கிக் கேட்டது என் மனமாவ்,

"பணம் என்னம்மா பணம் இன்று வரும், நாளை போலும்; ஐயாவை பழையபடி பாரக்கோணும்; நீங்க பெரிய சம்சார்; இப்போ பூசை ஆரம்பிக்க ஐயா எங்குள்ளால் முதாவது கொடுங்க. மீதி பூசை முடிந்ததும் பார்த்துக் கலாய்;" என்று சொன்னதில் எங்களுக்கும் மகிழ்ச்சி.



Padmashri Gems Jewellers

WE HAVE SHIFTED

Wholesellers since the 1950's, PADMASHRI GEMS have Opened their Big Retail Show Room for Gems, Diamonds & Jewellery, just Opp. their Wholesale office on North Usman Road.

Plain & Studded Jewellery with Rubies, Emeralds, Diamonds without Dosham, Uncut Diamonds and Other Precious & Semi Precious Stones.

- Lucky Gems, (Consultation Attached)
- Exclusive & Unique Designer Jewellery, In 916 Purity
- Precious & Semiprecious Gems of any size as per your requirement for Astrology, Numerology, Palmistry, Vasthu and Crystals for Pranic Healing Etc.
- We also stock Rudraksham of all faces from Ekamukhi onwards (One Face onwards).



● நியுமன் நாயுடல்?

● எதிர்வாழ்வுக்கு உதவும்?

● புதிதாய்வுகள் தீர்மானம்.

● உலகமாதிரி தனி தாயுடல்.

● உறுத்தலின் எதிர்வாழ்வு?

● உலகமாதிரி தீர்மானம்.

● புதிதாய்வுகள் தீர்மானம்.

● உலகமாதிரி தனி தாயுடல்.

உங்கள் வாழ்வியல் வாழ்க்கை இருந்தாலும் தனி தாயுடல் உலகமாதிரி.

எங்கள் வாழ்வியல் வாழ்க்கை இருந்தாலும் தனி தாயுடல் உலகமாதிரி. எங்கள் வாழ்வியல் வாழ்க்கை இருந்தாலும் தனி தாயுடல் உலகமாதிரி. எங்கள் வாழ்வியல் வாழ்க்கை இருந்தாலும் தனி தாயுடல் உலகமாதிரி. எங்கள் வாழ்வியல் வாழ்க்கை இருந்தாலும் தனி தாயுடல் உலகமாதிரி.

53-A, North Usman Road, T. Nagar, Chennai - 17.

Opp. Arihant Complex, Adj. to Sunder Silks.

Phone : 823 4060, 822 6128.

Web site : www.padmashrigems.Bm.com

Bring this Advertisement for free consultation in November

இல்லறம் சிறக்க இல்லத்தரசிக்கு
இணையற்ற ப்ரிக

சௌபாக்யா No. 1 கிரைண்டர் !

**ISO
9002**
company



பல நிறங்கள், பல அளவுகள்
தரமான தயாரிப்புகளுடன் எங்கள் சேவை என்றும் தொடரும்.

SOWBAGHYA®

அன்றும்... இன்றும்... என்றும்... உங்களுக்காக!

Chennai : 32-A, North Uman Road, T.Nagar- 600 017, Phone: 8252908, 8253547, 8251760. Fax: 4341682.

S. Hasithina putam Main Road, Chrompet. Ph : 2404420.

Erode : 314, Perundurai Road- 638011. Ph : 280245 / 269955.

Bangalore : 162, Veerapalli Street - 560001. Ph : 5587687.

எகயிரிக்குத் தூய்மையைக் குபாயைக் கொடுத்து பூனைகளை ஆரம்பிக்கச் சொன்னோம்.

"பணம் என்னம்மா பணம்; பூனை முடித்ததும் பார்த்துக் கொள்ளலாம்" என்றவன் வாரம் ஒருமுறை என்று ஆரம்பித்து சில சமயங்களில் இருமுறை பணத்துக்காக ஆஜரானான். கூடுதலாக சில பொருட்களின் படடியால். இடையில் அவனது இருப்பிடத்திற்கு எங்களின் வீதும், அவன் முன்பு சொல்லியபடி.

இன்ன வியாதி எவறு கண்டுபிடிக்க முடியாத போது ஒரு டாக்டர், தன்னால்தான் மூத்த அறுபவர்களை ஒதுக்கி அழைத்து வந்து தன்னுடைய நோயாளியை பரிசோதிக்கச் செய்வது போல் ஒருநாள் ஒரு வயதான பெண்மணியை உட்கா அழைத்து வந்து என்னைப் பரிசோதித்துப் போகும் போது அந்தப் பெண்மணிக்கான மரியாதை தகினை, இதயாதி... கேட்டுப் பெற்றுக் கொண்டான்.

ஒருநாள் அவசரமாக ஓடி வந்து எங்களிடம், "நாம் பரிகாரம் செய்வது உலகச் செய்தவர்களுக்குத் தெரிந்து போய் அவர்கள் செய்த ஏவலுக்கு மேலும் சந்திப்பு இன்றார்கள். பூனையில் போது தெரியவந்தது; மேலும் கூடுதல் பரிகாரம் செய்து எதிர்க்க வேண்டும்; சிலவு" என்று இழைத்தான். மாற்றிச் செய்யக் கூடிய பரிகாரத்திற்கான கூடுதல் பட்டியல் - கூடுதல் சிலவு; பதினைந்து நாட்களுக்குள் இரட்டிப்புச் செலவு.

இடையில் இத்தகைய பாதிப்புக்குள்ளான மற்றவர்களின் பட்டியல் அவர்களுக்கு இத்தப் பொண்ணுக்குப் பெண்ணைச் சார்ந்த குழுவிற்கும்கூட பரிகாரம் செய்ததற்கான தொகைக்கு மேல் இன்ன தத கூடுதல் வருமானம், அபாபிப்பு, இளைக்களை சொல்லிச் சொல்லி

மனோதத்துவ முறையில் எங்களையும் அந்த நிலைக்கு ஆளக்கின்றனர், சில பொருட்களைத் தானமாகக் கேட்டுப் பெறுதல்.

அவள் குழிப்பிட்ட ஒரு மண்டலம் ஒருபொதுக் முடிவற்றது. கடைசி நாள் அன்று சில கூடுதலான சாயலியங்கள், அதற்கான செலவு, எங்குதான் தரப்பட்டவை செப்பினால் ஆய் ஒரே சிதிரா வந்தாய், ஒரு தாயத்தில் அடைத்துக் கையில் கட்டிக் கொள்ள. விஜிதிப் பொட்டலம், எப்போதும் நெற்றியில் பூச அல்லகளும இரண்டு மாதத்தில் காளாமல் போயின, மனோதத்துவ எங்குதான் செலவு சூடாகாக ஆறாயிரத்தைத் தாண்டியது. மெருளாகப் போனதின மதிப்பு கமார் இரண்டாயிரம்.

இன்னும் ஒருநாள் என்னுடைய தன்புனை இத்த மாதிரியான செயலில் நான் அடுபடுவதைக் கேள்விப்பட்டு அவளுக்குத் தெரிந்த மத்திராவை மகாணிய அருள் பெற்ற பெண்மணியிடம் அழைத்துச் சென்றான். சிலிராக் களில் வரும் 'பிளாஷ் பேக்' போல் ஆரம்பம் முதல் அன்று வரை நடந்ததைச் சொன்னேன். களைகளை மூடி காரா ஐந்து நிமிடங்களுக்கு மேல் என் தலையில் கைகள் வைத்துப் பார்த்து விட்டு அடுத்த வியாழன் அன்று வரும்படி சொன்னார், அவறு வரை தான் இன்னும் வீட்டில் செய்ய வேண்டிய பிரார்த்தனையும் கூறினார்.

அவர் குழிப்பிட்ட நோத்திற்கு வியாழன் அவறு சென்றதும், "உங்களுக்கு யாரும் செய்வினை செய்வார்களில்லை; யாருக்கோ இத்தகைய செய்வினைக்காக செய்த பரிகாரம் - தெரு விடோ, முச்சத்தியிலோ வீசப்பட்டதைத் தாண்டியதால் ஏற்பட்ட பாதிப்பு, ஒரு சிறு பரிகாரம் மூலம் நிலாத்தியாகுள்" என்றார்.

"மறுபடியும் பரிகாரமா!" என்று அவறினேன்.

மண் தொட்டிகளில் செடி வளர்ப்பதானால் இரண்டு வாரங்களுக்கு முன் தொட்டியில் காய்கறி, பழத் தோல்களை போட்டுக் கொண்டே வருங்கள். பாதி தொட்டி நிரம்பியதும் தேவையான அளவு மண், பிடி சாம்பல் கலந்து விட்டு செடி தட்டால் தூதனை வெண் வளரும், எருகுழி வெட்ட இடம் இல்லாத பிளாட்டவாகிகள் பால்கனியிலேயே இயற்கை உரம் தயாரித்துப் பயன்பெறலாம். ஆனால் தோல்களின் மேல் மண்ணைப் போட்டு மூடவும், இல்லை யென்றால் 'நாற்றம்' எனக் கத்துவார்கள், வீட்டிலுள்ளோர்!

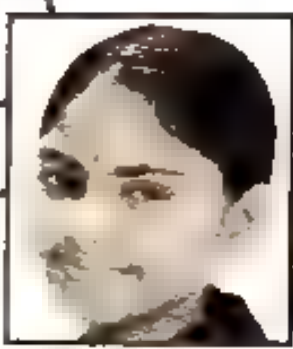
-- பத்மஜா ராமகோபால்.



கோகுலம்

நவம்பர் 2000

“ஆஸ்கார் வாங்க ஆணா!”



100
பேருக்கு
ஜாமிட்டி
பாக்ஸ்
பரிசு!

- குழந்தை நட்சத்திரம் ஸ்வேதா

சோம்பேறி சிங்கங்கள்! - கவையான தகவல்கள்



என் குழந்தைப் பருவம்!

- டாக்டர்
பி. ராமமூர்த்தி

அடி ஓரிடம்; அதிர்ஷ்டம் ஓரிடம்!
- வயிறு குழங்கு சீர்க்க ஸலக்தும் கதை

காதுக்குள் சென்ற எறும்பை எடுப்பது எப்படி? - கேட்கட்டுமா டாக்டர்?

கோகுலம் முழுமையான சிறுவர் மாத இதழ்

ரூ. 6/- மட்டுமே

“ஏன, ஏற்கெனவே செலவு விட்டாயா” என்று கேட்டவருக்கு ஒவ்வொன்றாகவினா எல்லாவற்றையும் கூற எளக்கேற்பட்ட தஷ்டத்தின் அடிமையாக செலவானேன்.

“நல்ல பின்னையாளர் நீ துணுமில்லாததற்கு இவ்வளவு செலவு பண்ணிட்டாயே. நூதனம் ஏமாந்திருக்கிறாய். முதலீடு என்னிடம் வத்திருந்தால், இவ்வளவு செலவாகி இருக்காது” என்றார்.

இரண்டு முறை அவர் வீட்டுக்குப் போனது, அவர்சொன்ன பரிசுபாத்திற்கான செலவு என்று ஸம்பந்தம் தான்டவில்லை.

எல்லாமாக ஐந்து மாதத்திற்குப் பின் பூவ நிலாரணம் கிடைத்து மாபுலாண வாழ்க்கை தொடங்கியது.

எந்தப் பரிசுபாத்தின் மூலம் முழு தீவாரணம் கிடைத்தது என்று ஆராயப் போவதில்லை. அதில் அந்தமும் இல்லை.

“வீட்டில் உள்ளவர்களின் வற்புறுத்தல் பேரிருதான் தான் இதைச் சடுபட்டேன் இவர்கள் தம்மம் ஏமாற்றுவார்கள் என்று எனக்கு முன்பே தெரியும்” என்று துபிக்க விரும்ப வில்லை; மற்றவர்கள் மீது பழி போட விடுவா வில்லை.

இதைப் படிக்கும் உங்களை எவ்வோருக்கும் ஏற்படப் போகும் சந்தேகம் - இத்தனை முன்

மீளற்றவகை கோண்ட உலகில் ஏவல், செய் வினை, நுண்பம் இயங்குகின்ற இவற்றின் பாதிப் பும உணர்வாயினைவாய் சர்ச்சைகருகிரி விஷயம்

எனக்குப் பரிசுபாத்திற்காக வந்த பெண் மண். தொழில்முறையில் இத்தகைய விவலை உணர்ச்செவதால் அவற்றும் மனித பழத்தினங் களை மூலதனமாகத் தும்பரின ஒரு பிரி வைய சோத்தவாக்கிறான்; நம்முடைய தவறு களுக்கே அவ்வளவு நுணர் சொல்லவில் பவ ன்வில்லை.

மூலத்திலே என்னைப் போன்று இத்தகைய பாதிபாடுகளுக்காக பரிசுபாத்திற்கு இத்தகைய சூயஸில் அகப்படிக கோண்டு ஏமாறுபவர்க் சமூகத்தில் ஏமாற்றம் சென்றவப் பிரசலை கருதி வாட்டமும் சொல்லவில்லை. இப்படிப் பட்ட சிஷ்டுகள் விளம்பராவதில்லை.

முகம் தெரிவாத மூன்று அவலது நான்கு தூய்கள் பழைய பெண்மையே போனத நம்மி பரிசுபாடாக வந்த உறவினரை சந்தேகப்பட டதற்கு வேட கப்படுவதைத் தவிர வேறு வழிவில்லை.

இத்தகைய அனுபவம் யாருக்கும் வரக்கூடாது என்று நினைவும் நான் வணங்கும் ‘அண்ணன்’மையப் பரிசுபாத்தில்கேற்றேன்.

- வி. கிருஷ்ணமூர்த்தி

சுத்தமானது அணில் சேமியா
கவையானது அணில் சேமியா



அணில் சேமியா
அணில் ஆட்டா
அணில் மைதா
அணில் ரவை
அணில் அப்பளம்
அணில் ராகி சேமியா



எங்கும் கிடைப்பது
எல்லோரும் விரும்புவது

தேரம் ஒன்று: நிவாரணம் - மூன்று

பத்து மாதங்கள் கமந்து, பஸ்கித் இடைதூதுகளைத் தாண்டி, வந்த பின், பிரசவ வலியையும் அனுபவித்த பிறகு, குழந்தையை பெற்றெடுக்கின்றனர் இனம் தாய்மாதர்கள். பிறந்த குழந்தையைப் பார்த்தவுடனே பட்ட சிரமமெல்லாம் பறந்து விடுகிறது. இத்தகைய அரிசு 'பிள்ளைப்பேறு' எனப்படும் பிரசவத்தினைப் பற்றி மூன்று மருத்துவர்கள் மூன்று வகையில் ஆராய்விதார்கள்.

டாக்டர். ஷயீம் (கர்ப்பாரட்சாம்பிகை விபேர்டிஷிய சென்டர்) அலோபதி முறை

"கர்ப்ப காலத்தை ஒரளவிற்கு நிர்மாணிக்க கடந்த பிறகு பிரசவம் ஏற்படக்கூடிய தேரத்தில் 'தலை முறை'யில் பிரசவம் நடக்க வேண்டும்" என்ற கவலை மயத்தை அளிக்கத் தொடங்குகிறது. பெண்கள் முதலில் பிரசவத்தை ஒரு கருவூதியாக அனுபவிக்க மயக்கத்திற்குரிய கொள்கை வேண்டும்.

வெளிதாட்டில் பிரசவ வலி தெரியாமலிருக்க மருத்துவம் அளிக்கப்பட்டு பிரசவம் நிகழுகிறது. ஆனால் அவர்கள் கூட இப்போது நவீனப் பிரபல இந்த வலியை அனுபவித்து மரித்து வேண்டும் என்று நினைக்கின்றனர். நிகழ் போதும் பிரசவம் இயற்கை யானதாக இருக்கும். ஆனால் சிசுவின் முறையின்படி குழை எவ்வளவு மகப்பேறு மருத்துவம் குழந்தைக்கு தேவா முடிவு செய்வார்.

முதல் குழந்தை பிறப்பு என்ற நிலையில் 'மெலிவான' ஐந்தாம் நாளில் 'தெரிந்த இரண்டாம் வாரத்திற்கு முன்பு' குழந்தையின் தலை கீழ் நோக்கி (பிரெய்ரி) மருத்தியை பெற்றோரத்தில் கருப்பை வலியில் வந்து பொருந்தி... வெள்ளியும் இதனை 'மெலி' விக்ஸ்' என்றழைப்பார்கள். இரண்டாவது, மூன்றாவது பிரசவங்களில் இது கால நிமிடம் வரை எப்போது வேண்டியவாறானும் நிகழலாம்.

இப்போது கிடைக்க நிகழாமல் கருவாயில் குழந்தை யின் கைகள், கால்கள், பிராந்தம் முதலியவை பொருதி இயல்பு அல்ல. Mail Presentation எனப்படும் கிடைக்கக் குழந்தையின் தலை கருவாயினால் விடப் பெரியதாக அளவற்று (பிரெய்ரி) மருதி வந்தே வெளிவர முடியாமல் போகும். இந் நிலை Mail presentation எனப்படும்.

சிலருக்கு நன்றாக சீதேயும், குழந்தை மேலேயும் அளமத்து விடுவதால் நன்கு குழந்தை வெளியே வர முடியாமல் தடுக்கும் இயல்பு கிடைக்கக் கூட்டுப்படுத்த முடியாத உயர் இரத்த அழுத்தம், இருதய தேரம் முதலிய வற்றினால் பிரசவத்தை இயற்கையாக எடுத்துக் கொள்ள முடியாமல் போகலாம்.

இவர்கள் அனைவருக்கும் 'சிசுவியன்' என்ற



கொள்ளை
இன்பம்
தரும்

பிள்ளைக் களிப்புறது!

முறைப்படி அறுவை சிகிச்சை செய்தே குழந்தையை வெளியே எடுக்க முடியும். அதனால் இவர்களுக்குப் பிரச்சனதிறனை சமயத்தை முன்பே குறித்து நடத்தி வைக்கின்றனர்.

சிவருக்கு இயற்கை முறையில் வாய் எடுத்துக் கொண்டிருக்கும்போதே குழந்தை மூச்சுத் திணறி, இருதயத் தடிப்பு குளையத் தொடங்கும். இதநிலை Fetal Distress எனப்படும். இந்நிலையில் அறுவை சிகிச்சை செய்வதே புத்திசாஸித்தனம். இன்றும் சிவருக்கு வாய் எடுத்து உட்பெயிை கருப்பை உள்ளே குழந்தையும், நஞ்சும் பறிந்து இரத்தம் செலுத்த முடியாத தொடங்கும். அப்போதும் அறுவை சிகிச்சை மூன்றை எடுக்கிறார்கள்.

பொதுவாக டிப்பத்தி ஆறு வாரங்கள் வரை கருப்பையில் குழந்தை கழன்று கொண்டிருக்கும். கருப்பையின் உயரே இருக்கும். இத்தேசியை வலியாக இருக்கும். அதன் பிறகு குழந்தை மேலாக வளர்ந்து தலையிறக்க பொருந்திக் கொள்ளும்.

சிவருக்கு இந்த மாதிரி ஆறு வாரங்கள் வரையிலும் ஒரே நிலையில் நுறுக்குவதே தவிர (Breeched) பொருந்தியிருக்கும். அதன் காரணத்தால் ஒரு வகையான தாயின் வயிற்றுப் புத்தத்தில் குழந்தையின் கிராம பகுதியை பிடித்துக் கொண்டு செல்லுவாக. நிக் காலவகையாக ஓடிவர வாய்க் கிழே திரும்பி விடுவேனாம். இதனால் தரையிலான மகப்பிப் பிறந்ததுவாக வராமல் குழை செய்ய முடியும். இச் சிகிச்சை Cephalic Version எனப்படும். இதன் பிறகு தலை கீழே பொருந்தினால் பொலாகத் திட்டுவது செயல்படாது. இதிலும் பொருத்தி விட்டால் இயற்கையாக பிரசவம் நிகழும்.

குழந்தை பிறந்த பிறகு இரண்டு மூன்று நாட்களிலேயே தாய் சகஜ நிலைக்கு வந்து விடலாம். வெந்தூரில் குளிக்கலாம். சத்தான, சாதாரண, காரமில்லாத உணவுகளை சாப்பிடலாம். கடகாரவாய், நிற்கலாம். நடக்கலாம். யோனிப் பகுதியில் போடப்படட்டிருக்கும் எதையாவது களைந்து விடும். அது வரையில் அப் பகுதியை மிக கவனமாக கடைதாரமாக வைத்திருக்க வேண்டும்.

குழந்தை பிறந்ததுமே தாயிடம் பாலுருந்த அலுவலகம் கட்டப்பட வேண்டும். முதல்



ச. சுவாமிநாதன்

புதலாக வெளிவெறும் மருதன் திற இரவமான் சம்பாஸ் (Colestyami) குழந்தைக்கு எதிர்ப்பு சகதியைவைத்ததும் அளிக்கிறது. ஈரம் பிறகு கழலுதகதப பால் கொடுக்கக் கொடுக்க தானாக காக்கத் தொடங்கும். பாலில்லாமல் பேராக மிகக் குறைந்த வளர்ச்சி நடைபெற்றால் உய்ய, 4 மூன்று தரகாரங்கள். தன்னார்வத்தே பால் தானாக வரக்கும்.

மற்றோர் முகவியாளர் விஷயம் ஏற்கனவே எப்போதேயாவும் பாலுருந்த அருகிலே தோ, அப்போதேலகாக தர வேண்டும். ஆனால்

விட்டே விட்டு ஒரு மணி தேடித்திற்கொரு மணிமாதம், அதன்பின் பத்து நிமிடம்-மூன்று மூன்று மணிமாதம் விட்டவிடக் கூடாது. பால் காக்க மத்ததகன சாப்பிடத் தேவையே இல்லை. பிரச்சனத்திற்குப் பிறகு வாய் உட்பெயிைகளைப் பொலிவாக நுறுவது அவற்றின் மீதான எண்ணில் மத்ததகன முடியாது. அப்போது



ச. சுவாமிநாதன்

கூட இவ்வாறு காலகாலமாகச் சேர்த்து இறுக்கி வைத்துக் கொள்வது அங்குள்ள கலாசாஸம் இறுக்கி வைத்துக்கூட. இது தம்மையறிவாமலேயே பொலிக்கிட்டுள்ளார்கள். உள்ள தலைகளுக்குத் தாய் பிறகு பாலிடு



ச. சுவாமிநாதன்

வலியைத் தண்டிப்பதில் பெரிய துணியைப் போட்டுக் கூட்டு. அப்போதுதான் வயிறு கருங்கும். என பாலாகப் பிரசவம் நிகழ்த்த இரண்டு மூன்றுதற்குப் பிறகு, இன்னும் சிவருக்கு ஆறு வாரம் வந்ததும் பிறகு கருப்பை பவர்த்தி நிலைக்குத் திரும்பும். அதனைக் கட்டுவதால் உள்ளே போகாது. ஆனால் இவ்வாறு கட்டுவதன் காரணமாக தேவைக்கு அதிகமாகச் சாப்பிடாமல் கட்டுவதற்கு ஏராளம் தர வேண்டுமெனச் சொல்ல அகத்தான பாலிடுகளைச் செய்ய

வேண்டும்.

பிரசவத்திற்குப் பிறகு காப்ப காலத்தில் தழும்புகள் ஏற்படாமலிருக்க விவசாயிகள் செயல், தேய்சாய் எண்ணெய் துவ வேண்டும்.

இவ்வாறு தடவுவதால் ஆங்குள்ள தலைகளின் இறுக்கம் தளர்த்தப்படுகிறது. பிரசவத்திற்குப் பிறகு தளர்த்து போன தலைகள் எண்ணெய் மசாஜினால் திரும்ப இறுக்கமடைகிறது. அதோடு இப்பகுதியில் 'மெலன்மன்' மாறுபாட்டினால் தோல் கறுத்துப் போகும். எண்ணெய் தடவுவதால் தோல் பளபுள திணைகளுக்கிடையில்.

பல பெண்மணிகள் பிரசவம் திகழ்ந்தாலும்கூட ஹார்மோன்கள் கரப்பதில் ஏற்படும் மாறுதலால், உடல்திறை கட்டாயம் கடும் என்று நினைக்கின்றனர். பிரசவத்திற்குப் பிறகு ஹார்மோன்கள் அனைத்தும் பழைய நிலைக்குத் திரும்பி விடுகின்றன. 'ப்ரோலாக்டின்' என்ற ஹார்மோன் மட்டும் அதிகம் சுரந்து பால் சுரக்க உதவுகிறது. இதன் காரணமாக உடலுறவில் ஈடுபாடு குறையும். மற்றபடி சூழ்நிலை பிறந்துள்ள பூரிப்பு, கொழுப்புச் சதவீதம் உணவு, ஒய்வு முதலியவற்றினால்தான் உடல்திறை கடுகின்றனர். கொழுப்புச் சதவீதம் குறைத்து நிறைய காய்கறிகள், கீரை முதலியவற்றை உண்பதால் மலச்சிக்கலும் இல்லாததாகும். உடல் திறைப்படக் கூடாது.

சாதாரண பிரசவத்திற்கு நான்கு வாரத்திற்குப் பிறகும், சீசேரியன் முறை பிரசவத்திற்கு ஆறு வாரத்திற்குப் பிறகும் அடுத்த சூழ்நிலை உண்டாகி விடாமல் தடுக்க 'ஜெப்' போட்டுக் கொள்ள வேண்டும். அவ்வாறு கருத்தடை மாத்திரைகள் சாப்பிட்ட தொட்புக வேண்டும்.

இதில் சஸ்ட்ரஜோன், ப்ரோஜெஸ்டிரோன் இனணந்த மாத்திரைகளைச் சாப்பிடக் கூடாது. இதுனால் பால் கரப்பது தடைபடும். 'மினி பில்ஸ்' என்றழைக்கப்படும் கருத்தடை மாத்திரைகளை மட்டுமே சாப்பிட வேண்டும். ப்ரோலாக்டின் ஹார்மோன் கரப்பதால் தாய் மார்பகளுக்கு அதிக ஆர்வம் உடலுறவில் ஏற்படாது. இதனால் கணவர்கள் புரிந்து நடத்து கொள்ள வேண்டியது மிக அவசியம்.

சித்த வைத்திய மருத்துவத்தை விளக்குகிறார் டாக்டர். பழநிசாமி (அதிபர் அண்ணா அரசு இத்திய மருத்துவமனையில் பணிபுர்த்துள்ளார்)

"சூழ்நிலை பிறத்தல் என்பது பெற்றோர்களுக்கு மட்டுமல்ல, உலகத்திற்கே ஒரு வரப்பிரசாதமாகும். அதன் மூலமாகத்தான் மனித இனமே தொடருகிறது. சாப்பிடுகின்ற மருத்துவமனையில் திறமைமான் மகப்பேறு மருத்துவரின் மேற்பார்வையில் பிரசவம் புர்த்துக் கொண்டு வேண்டும். பிரசவத்திற்குப் பின் தாய்க்கு உடலில் சில மாறுதல்கள் ஏற்படும். அவற்றிற்கான சித்த வைத்திய மருத்துவ முறையை பாப்போம்.

1. மகப்பேற்றுக்குப் பிறகு ஏற்படும் இரத்தப் போகை சிறுத்துவதற்கு :

வாழைப்பழச்சாறு 30 மி.லி. இனமும் இதுவேன கொடுக்க வேண்டும்.

அதில் பீழை போன்ற துவர்ப்புள்ள உணவு வகை துவர்ப்புச் சுவை உள்ள குடிநீர் தரலாம். காய்கறிகளை சேதாரம், படிசுர பற்பம், அனைப்பேதிக் செத்தாரம், செம்பரத்ததைப் பூயத்தில் தாலாம். ஒரு சித்த மருத்துவரைக் கலந்துகொள்கிறது.

கருப்பை பழைய நிலைக்கு வர :

காயப்பழ சாறு 30 மி.லிட்டர் இது வேண்டும்தரலாம். சத்துப்பை இவை நீர் 30 மி.லிட்டர் இது வேண்டும்தரலாம். காய வேகியம் 10 கிராம் மூன்று வேளை தர வேண்டும். இதனால் வேண்டும்தரலாம். இரத்தம் சுத்தியாகும், பசி உண்டாகும், பால் சுரக்கும், வயிறு கருங்கும், பிரசவத்திற்குப் பின் வயிற்றில் ஏற்படும் தழும்புகள் குறையும்.

காய வேகியம் செல்லும் முறை :

பனை வெல்லம் - 150 கிராம்

தேய - 50 கிராம்,

சத்துப்பை - 200 கிராம்

கசுது - 320 கிராம்

தவிவா - 120 கிராம்

வாய் விடவகம் - 40 கிராம்

கிரகம் - 10 கிராம்

இப்பிவி - 40 கிராம்

தாக சேரம் - 10 கிராம்

வகைப்படுத்தி - 40 கிராம்

மார்த்தகளுக்கு

தோல்விகளும் உங்களுக்குத்

கர்ப்புணர்வைக் கொடுத்து துணை

செய்கிறதா? அல்லது அதைப்

படிப்பினைபகைக் கொண்டு முன்னே

வாக்குவிக்கிறதா? முதல் முறைபகை

நடக்க யத்தனக்கும் சூழ்நிலையைப்

பாருங்கள். ஒவ்வொரு தடவை

தடுக்கி விரும்பு பொழுதும், அது

சுழந்து நடக்கிறது. உங்களுக்கு

முடிபு!

- ஆர். வசந்தா

எல்லா வித புற்று நோயாளிகளும் உடல் ரீதியான முன்னேற்றமடைவது தெய்வீக மூலிகை மருத்துவம்!

ஆயோத்யாவை விட உயர்ந்த C.R. மாளிகைவாகவும் அவர்கள் ஆராய்ச்சியில் எவ்வளவு மிகவும் பயனுடையதாக வணக்கத்தில் தெய்வீக மூலிகைகளை கொண்டு தீண்டிநேர இறுதியில், உயிவுடன் இந்தத் தகவது வகுதல் மூலிகை வாகவகுதல், அடிக்கடி காய்ச்சல், இரவில் மூலிகை நிறைவு போன்ற அறிகுறிகள்கொண்ட வளையரல் புற்று நோயாளிகள், எக். கால் எலும்புகளில் வலி, வீக்கம், அழுத்தி பார்த்தல் அதிக வலி போன்ற அறிகுறிகள் கொண்ட எலும்பு புற்று நோயாளிகள், இந்தத் தகவது வகுதல் மூலிகை வகுதல், மூலிகை அடிக்கடி இந்தத் தகவது வகுதல் போன்ற அறிகுறிகள் கொண்ட இந்த புற்று நோயாளிகள், மார்பில் கட்டி போல் காணப்பட்டு அழுத்தினால் அதிக வலி கொடுக்கும் மார்பக புற்று நோயாளிகள், அழிர்ணப் பரிவீரணை, வாதி எடுத்தல், தாவ கற்றல் போன்ற அறிகுறிகள் கொண்ட கல்லீரல் புற்று நோயாளிகள் மலகுடல் புற்று நோயாளிகள், மாதவிடாய் தள்ளி போகுதல், கருப்பையில் வலி, அதிக இந்த போக்கு போன்ற அறிகுறிகள் கொண்ட கருப்பை புற்றுநோய் மற்றும் வாயில் புற்று நோய் கொண்டவர்கள் அனைவரும் பீன் விவரணை பக்க விவரணை இல்லாத தெய்வீக மூலிகை சிகிச்சை பெறலாம்.

மற்றும் இவையகோனானவர்கள், சிவாதிக்க கோனாது, வயட்கம், ஆனவகை குதவது, குதவதவிர்வாத குதவது, ஆயவதவது, கர்க்கவது விவாத, அலகர், அர்ருவயி, மிளர்வதில், மாத விடய கோனாது, உயிரணுககல் குதவது போன்றவைகளுக்கும் தரமான மூலிகை சிகிச்சையும் உ ஆயோனாவகையும் பெறலாம் அணுக வேண்டிய முககளி

தெய்வீக மூலிகை மருத்தியர்கள்

தலைமை முகவரி : Dr. M.குமாரன் & Dr. M. சபயதி, Dr. M.சுவசத்திரி. Dr. C.K.காணிக்காவகம் P.B. NO. 35, இராது முதுமி 341 மாவேது எதிரில், திருச்சித்தூர், வேது 01 615001. : 04179-20463, 22769 சென்னை விவர : 173, புரவகவாககம் தெருளுகாணல, பிரிபில்லர் மேவர் பக்கத்திலும், சென்னை - 600 010. : 044-6424285, 6427638, இது முகவரிகளிலும் ஆயோனா தேரம் காவல 10.00-1.00 P.M. மாணல 5.00-7.00 P.M.

குய்விவாரு மாதமுல் வெவ்வுருகரில் பாக்டரை தேரில் சத்திக்க

<p>வேதுரு தெய்வீக மூலிகை பாக்டரை தேரில் சத்திக்க மூலிகை : 04179-20463, 22769</p>	<p>கடிகுதிரு தெய்வீக மூலிகை பாக்டரை தேரில் சத்திக்க மூலிகை : 04179-20463, 22769</p>	<p>கடிகுதிரு தெய்வீக மூலிகை பாக்டரை தேரில் சத்திக்க மூலிகை : 04179-20463, 22769</p>	<p>கடிகுதிரு தெய்வீக மூலிகை பாக்டரை தேரில் சத்திக்க மூலிகை : 04179-20463, 22769</p>	<p>கடிகுதிரு தெய்வீக மூலிகை பாக்டரை தேரில் சத்திக்க மூலிகை : 04179-20463, 22769</p>
<p>வேதுரு தெய்வீக மூலிகை பாக்டரை தேரில் சத்திக்க மூலிகை : 04179-20463, 22769</p>	<p>கடிகுதிரு தெய்வீக மூலிகை பாக்டரை தேரில் சத்திக்க மூலிகை : 04179-20463, 22769</p>	<p>கடிகுதிரு தெய்வீக மூலிகை பாக்டரை தேரில் சத்திக்க மூலிகை : 04179-20463, 22769</p>	<p>கடிகுதிரு தெய்வீக மூலிகை பாக்டரை தேரில் சத்திக்க மூலிகை : 04179-20463, 22769</p>	<p>கடிகுதிரு தெய்வீக மூலிகை பாக்டரை தேரில் சத்திக்க மூலிகை : 04179-20463, 22769</p>
<p>வேதுரு தெய்வீக மூலிகை பாக்டரை தேரில் சத்திக்க மூலிகை : 04179-20463, 22769</p>	<p>கடிகுதிரு தெய்வீக மூலிகை பாக்டரை தேரில் சத்திக்க மூலிகை : 04179-20463, 22769</p>	<p>கடிகுதிரு தெய்வீக மூலிகை பாக்டரை தேரில் சத்திக்க மூலிகை : 04179-20463, 22769</p>	<p>கடிகுதிரு தெய்வீக மூலிகை பாக்டரை தேரில் சத்திக்க மூலிகை : 04179-20463, 22769</p>	<p>கடிகுதிரு தெய்வீக மூலிகை பாக்டரை தேரில் சத்திக்க மூலிகை : 04179-20463, 22769</p>
<p>வேதுரு தெய்வீக மூலிகை பாக்டரை தேரில் சத்திக்க மூலிகை : 04179-20463, 22769</p>	<p>கடிகுதிரு தெய்வீக மூலிகை பாக்டரை தேரில் சத்திக்க மூலிகை : 04179-20463, 22769</p>	<p>கடிகுதிரு தெய்வீக மூலிகை பாக்டரை தேரில் சத்திக்க மூலிகை : 04179-20463, 22769</p>	<p>கடிகுதிரு தெய்வீக மூலிகை பாக்டரை தேரில் சத்திக்க மூலிகை : 04179-20463, 22769</p>	<p>கடிகுதிரு தெய்வீக மூலிகை பாக்டரை தேரில் சத்திக்க மூலிகை : 04179-20463, 22769</p>
<p>வேதுரு தெய்வீக மூலிகை பாக்டரை தேரில் சத்திக்க மூலிகை : 04179-20463, 22769</p>	<p>கடிகுதிரு தெய்வீக மூலிகை பாக்டரை தேரில் சத்திக்க மூலிகை : 04179-20463, 22769</p>	<p>கடிகுதிரு தெய்வீக மூலிகை பாக்டரை தேரில் சத்திக்க மூலிகை : 04179-20463, 22769</p>	<p>கடிகுதிரு தெய்வீக மூலிகை பாக்டரை தேரில் சத்திக்க மூலிகை : 04179-20463, 22769</p>	<p>கடிகுதிரு தெய்வீக மூலிகை பாக்டரை தேரில் சத்திக்க மூலிகை : 04179-20463, 22769</p>
<p>வேதுரு தெய்வீக மூலிகை பாக்டரை தேரில் சத்திக்க மூலிகை : 04179-20463, 22769</p>	<p>கடிகுதிரு தெய்வீக மூலிகை பாக்டரை தேரில் சத்திக்க மூலிகை : 04179-20463, 22769</p>	<p>கடிகுதிரு தெய்வீக மூலிகை பாக்டரை தேரில் சத்திக்க மூலிகை : 04179-20463, 22769</p>	<p>கடிகுதிரு தெய்வீக மூலிகை பாக்டரை தேரில் சத்திக்க மூலிகை : 04179-20463, 22769</p>	<p>கடிகுதிரு தெய்வீக மூலிகை பாக்டரை தேரில் சத்திக்க மூலிகை : 04179-20463, 22769</p>
<p>வேதுரு தெய்வீக மூலிகை பாக்டரை தேரில் சத்திக்க மூலிகை : 04179-20463, 22769</p>	<p>கடிகுதிரு தெய்வீக மூலிகை பாக்டரை தேரில் சத்திக்க மூலிகை : 04179-20463, 22769</p>	<p>கடிகுதிரு தெய்வீக மூலிகை பாக்டரை தேரில் சத்திக்க மூலிகை : 04179-20463, 22769</p>	<p>கடிகுதிரு தெய்வீக மூலிகை பாக்டரை தேரில் சத்திக்க மூலிகை : 04179-20463, 22769</p>	<p>கடிகுதிரு தெய்வீக மூலிகை பாக்டரை தேரில் சத்திக்க மூலிகை : 04179-20463, 22769</p>

தகவல் : SUM, RAJ, VIJAY, D.D.T.V. கவரில் எமது பேட்டியை காணத்தலையிவர்கல். பாக்டரில் மூலிகைகல் பற்றிய 26 வருட அனுபவ ஆராய்ச்சிகள் அடங்கிய "எவ்வு முறையிலும் அகத்தல் தெய்வீக மூலிகைகல்" இவர்கல் உணவுகளில் பெருமைகல், அழிய உணமைகல் அடங்கிய "எவ்வு இரணை காகுதல் இவர்கல் உணவுகல்" என்ற இது புத்தகத்தையும் பதிவுத் தபாலில் பெற ரூ. 130/-மேற்கண்ட முகவர்க்கு D.D. அல்லது M.O. அனுப்பவும்.



தித்திக்கும் தீபாவளி!
எத்திக்கும் தீபஒளி!



கொண்டாடுவோம் இத் தீபாவளியை
திருப்தி நான் ஸ்டிக்
குக்வேருடன்!!



- எண்ணெய், எரிபொருள், நேரம் மிச்சமாகிறது.
- நீடித்த உழைப்பு மற்றும் எழில்
- சமைக்கவும், சுத்தம் செய்யவும் கலபமானது.
- எல்லா வைபவங்களிலும் அன்பளிப்பாய் வழங்கிட பொருத்தமானது.

IS:1000



PART 1



The ultimate in cookware Anywhere

திருப்தி

TRUPTI ENTERPRISE

Fernodie Premises, C-43, Rd. No. 22, Wagle Estate, Thane - 400604. Tel: 5821242/43, 5810108.

Fax: (022)-5822652

நான்-ஸ்டிக் குக்வேர்

மேலும் விவரம் திருப்தி பிராக்கிஸ்ஸ் டிராப்ட் துணைகொண்டு தொடர:

Distributors in Tamilnadu: Chennai: E & S Enterprises (Tel: 24910295) * Coimbatore: Sri Kirti Stores (Tel: 392070) * Pondicherry: Vijaya Agencies (Tel: 330821)

Dealers in CHENNAI: Amudhavar: Amara Stores (6216181) * Anna Nagar: Novetty Palace (6215275), Santosh Super Stores: Sekar Stores (6209691) * Yes Yes Super Market (6215511) * Chrompet: Shree Super Market * Evening Bazaar: Ethiyai Home Needs (5358477) * Kilpauk: Mummy Daddo (6412995) * Kodambakkam: Sekar Stores (4833163) * Madhavai: Bright Metals-Mount Road: Poppat Jamal & Co (6523532) * S. Ibrahim & Co (8520327) * Mylapore: A. Thengavel Nader Sons (4953290), Nilgiris Dairy Farm Ltd (8275111), Purasawalkam: Hameetha & Co (6424410), United Trading Co (6422441) * Pondy Bazaar: Ratna Stores (4343510), Penny Stores (4346534) * Puvvuram: Prakash Vessel Store (2381961), Singapore Shoppers' Tambaram: Shoppers' World: (East) Come H. Carry (2379991) * T. Nagar: Saravana Stores: Sunder Stores (4343834) * Velasaravakkam: Lotus Stores (4866065) * Tanjore: Punniamurthy Pillai Dept. Store (309864) * VELLORE: Bright Stall House (224390), Maharani Collections (223024)

பெரிய அளவில் காபி தயாரிக்கும்
போது டிகாக்ஷன் சீக்கிரம் இறங்க வேண்டுமா?
காய்கறி வடிக்கும் வடித்தடை, ஒரு அகலமான
பாத்திரத்தின் மேல் வைத்து, தட்டின் மீது ஒரு கத்தமான,
மெல்லிய வெள்ளைத் துணியைப் போடுங்கள். கால் கிவோ
காப்பிப் பொடியைப் போட்டு வேகாக அழுத்தி, கொதிக்கும்
வெந்நீரைக் கரண்டியால் ஊற்றுங்கள். ஒத்தாற்போல
ஸ்டிராங்கான டிகாக்ஷன் வினையில் தயார்.
- சித்ரா முரளி.



வெங்காயம் பட்டை - 30 கிராம்
மிளகு - 40 கிராம்
ஏலம் - 40 கிராம்
கோரைக் கிழங்கு - 40 கிராம்
வெல்லத்தைப் பாகாக இளக்கிக் கொண்டு
முதலில் கசுத்துப் பொடி, கருசிரகப் பொடி
சேர்த்துக் கலக்கவும். அதன் பின் மற்ற அனைத்
துப் பொருட்களையும் பொடியாக்கி இதில்
சேர்த்து அல்லா போல் கிணறவும்.
1. பிறப்பறுப்புகளில் அரிப்பு ஏற்படாது
கரைதரமாக இருக்க துவர்ப்புச் சுவையுடைய
இரிபனாக குடிநீரால் கழுவலாம்.

2. தாய்ப்பால் போதிய அளவிற்கு கரக
காவிட்டால் தன்வனரி விட்டால் கிழங்கு -
100 கிராம், அழுக்குர கிழங்கு - 100 கிராம்
இரண்டையும் பாவில் வேக வைத்து, காய
வைத்துச் சூரணமாக்கி, பாவில் கலந்து தந்தால்,
தினைய பால் கரக்கும். இது மிகச் சிறந்த
மருத்தானம்.

மார்பகத்தில் முனவககரைய வெடிப்பு ஏத
பட்டால் இரிபலா குடிநீரால் கழுவலாம் கடுக
காயை உரைத்து வெடிப்பின் மீது தடவலாம்.
வெங்காயம், தேன கலந்து தடவலாம்.

மார்பகக் கட்டி, ஏற்பட்டால், அழுக்கிரா
கிழங்கு அரைத்துப் பற்று போட்டால் அழுக்
கிரா இல்லாமல் விரைகெல்லமெனச் விட்டு
வதக்கி பீரமே வைத்துக் கட்டலாம். தேனில்
பருத்தி இலைகள் ஆழவகத்து வரையென
வதக்கி பீரமே வைத்துக் கட்டலாம்.

பிள்ளை பெற்ற தாய்மார்கள் உணவில்
பூண்டு சேர்த்து, பத்தியமாகச் சாப்பிட்டு வேண்
டும் அதிக காரம் சாப்பிடக் கூடாது. கறுப்புகு
குழல தூய்மையாக இருக்க வேண்டும தாய்
குழந்தையை எப்போதும் தன் அள்ளணைய
பிலேயை வைத்திருக்க வேண்டும். இதனால்
தாய் - சேய் உறவு சீராக இருக்கும் தாய்
கடினமான வேலைகளைச் செய்யக் கூடாது.
நிச்சயமாக வயிற்றைச் சுற்றி துணிப்பட்டி
(ஸ்பண்டர்) அணிவதும் கட்ட வேண்டும்.

பிரசவத்திற்குப் பின் திரும்ப பழைய

தினையை அளவாகப் போகப் பயிற்சிகள்
எல்லாறு செய்ய வேண்டுமென விடைக்கு
கிறார் பேராசிரியர் சு. ஆர். கோபால்
கிருஷ்ணன்.

குழந்தை பிறப்பதற்கு முன் கர்ப்பமாய்
இருக்கும் போது தாய்க்கு -

கருக்கமாய் வலிப்பு பெரிதாகிறது.

அதிகக் களையால் சிலருக்குக் கர்ப்பத்தில்
நரம்பு புடைத்தல் (Varicose Veins) ஏற்படும்.

முதுகுத் தண்டு உளநோக்கி அதிகம்
வளைந்திருக்கும். இதற்கு வலிப்பு பாரம்
புலியீர்ப்பு தன்மையால் கீழே இறங்குவதே
காரணம்.

குழந்தை பிறந்தவுடன் இதனால் ஏற்படும்
விளைவுகள் :

வலிப்பு தொளதொளவென்று தளர்ந்து
போய் விடும்.

கர்ப்பமாய் இருக்கும் போதும், குழந்தை
பிறந்த பின்னும் சாப்பிடும கட்டடமான
உணவினால் உடல் பெருக்கும்.

முதுகுத் தண்டு வளைந்து விடும்.

கர்ப்பத்தில் அதிக அளவு ஆவாச்சி ஏற்படும்.

இந்தக் குறைகளை நீக்கி, கவனடைந்து தாய்
பழைய நிலைக்கு அளவாக வேண்டும். அதே
சமயம் குழந்தையைத் தாலாட்டி, சிராட்ட
வேண்டும் நிரப்பிவந்து அளித்து குழந்தைக்குப்
பால் கொடுக்க வேண்டும். இதற்கு போக
சாதனங்களாய் ஆசனப் பிராஸ்டிராபங்களான
எல்லாறு செய்ய வேண்டும் என்று பாரம்ப
போன்ற முக்கியமாக பிரசவம் ஆன தாய்மா
கள் போகப் பயிற்சிகளைச் செய்கொள்வதற்கு
முன் சில விதிகளை கட்டலாம் கடைப்பிடிக்க
வேண்டும்.

கடப் பிரசவம் ஆனவர்கள் மட்டுமே இரத
தப் போக்கு நிறை பிறகு அல்லது ஒரு மாத
மூன்று பிறகு போகப் பயிற்சிகளைச் செய்
லாம் சித்தலாள் அருவை சிவச்சையில் பிரச
வம் நிகழ்ந்திருந்தால் குறைந்தபட்சம் மூன்று
மாதங்கள் ஆன பிறகு போகப் பயிற்சிகளைச்
செய்யலாம்.

பிரதமம் ஆளவர்கள் எந்த ஆசனங்களிலும் மூச்சை சிரமமில்லாமல் தீர்க்கமாய் விட வேண்டும். அவ்வளவையே சேர்ந்த ஆசனங் களையே செய்ய வேண்டும் ஏனெனில் கஞ்சப்ப தள பழைய நிலையை அடையும் வரை வயிற்றுக்கு எந்தவிதமான அதிக அழுத்தமும் கொடுக்கக் கூடாது.

குழந்தை பிறந்த பிறகு அவர்களின் உணவு பழக்கங்கள் வரவும் முறை. வயது, செய்யும் தொழில் முதலியவற்றை மனதில் கொண்டு அதற்கேற்றபடி ஒரு தேர்ந்த ஆசிரியரின வழிகாட்டுதலோடு மட்டுமே படிப்படியாக ஆசனப் பிராணாயாமப் பயிற்சிகளைச் செய்ய வேண்டும்.

முதுகுக்கு வலியும், அடிவயிற்றுச் சதை களுக்கு இறுக்கமும் கொடுக்கக்கூடியதான ஆசனங்களைத் தோஷு செய்ய வேண்டும்.

குழந்தைப் பேற்றுக்குப் பிறகு, ஆரம்ப நாட்களில் செய்வதற்கேற்ற மிகச் சலபமான ஆபத்து விளைவிக்காத சில பயிற்சிகள் இங்கு தரப்பட்டுள்ளன.

பயிற்சி - 1

1. ஒரு ஆசனத்தின் மேல் அமரவும்.
2. எகக்ளை முட்டிகளின் மேல் வைத்துக் கொள்ளவும்.
3. மூச்சை உள்ளிழுத்தபடி (மென்மையாக) ஒரு எக்ளை உயர்த்தவும்.
4. மூச்சை வெளியே விட்டபடி எக்ளை திரும்ப முட்டி மேல் வைக்கவும்.
5. இவ்வாறு ஒவ்வொரு எக்ளையும் ஆறு தடவை செய்வ வேண்டும்.

பயிற்சி - 2

1. மல்லாக்கப் படுத்துக் கொள்ளவும்.
2. ஒரு காளை தட்டியபடி, மற்றொரு

முட்டியை ஒரு எக்ளால் பிடித்துக் கொண்டு மூச்சை வெளியே விட்டவாறு காளை வயிற்றை நோக்கிக் கொண்டு வரவும்.

3. மூச்சை உள்ளே இழுத்தபடி காளை பழைய நிலைக்குக் கொண்டு வரவும்.

4. இதே முறையில் ஒவ்வொரு காளையும் ஆறு முறை முள்ளே வலியு நோக்கியும், பின்னும் எடுத்துச் செல்லவும்.

பயிற்சி - 3

1. மல்லாந்து படுத்துக் கொள்ளவும்.
2. இரு கால்களையும் மடித்துச் செங்குத்தாக வைத்துப் பாதம் தளரையில் படுப்பபடி வைக்கவும்.
3. மூச்சை உள்ளிழுத்தபடி தளரையிலிருந்து எகக்ளை மேலே உயர்த்தவும்.
4. மூச்சை வெளியே விட்ட படி எகக்ளை தளரக்குக் கொண்டு வரவும்.
5. இப் பயிற்சியை ஆறு முறை திரும்பச் செய்யவும்.

பயிற்சி - 4

1. மல்லாந்து படுத்துக் கொள்ளவும்.
2. இரு கால்களையும் மடித்துச் செங்குத்தாக வைத்துப் பாதம் தளரையில் படுப்பபடி வைக்கவும்.
3. மூச்சை வெளியே விட்டபடி இரு முட்டிகளையும் எகக்ளால் பிடித்துக் கொண்டு வலியு நோக்கி இழுக்கவும்.
4. மூச்சை உள்ளிழுத்தபடி பழைய நிலைக்கு வரவும்.
5. இப் பயிற் சியை ஆறு முறை செய்யவும்.

பயிற்சி - 5

1. மல்லாக்கப் படுத்துக் கொள்ளவும்.
2. இரு எகக்ளைவும் பக்கவாட்டில் வைத்துக் கொள்ளவும்.

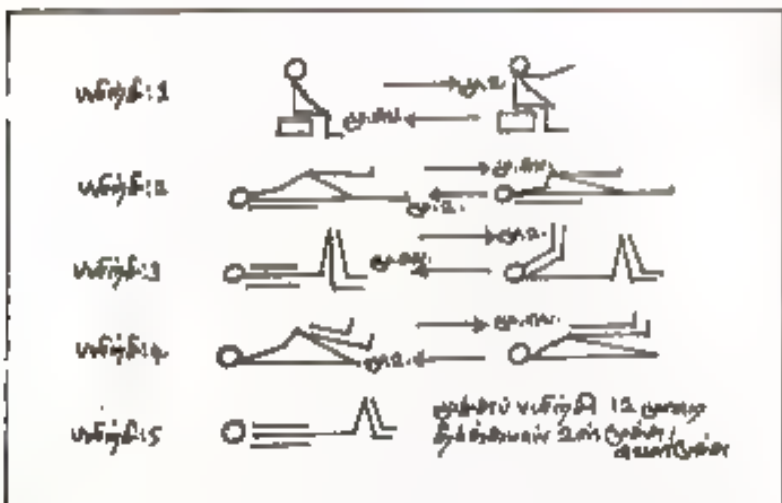
3. இரு கால் களையும் மடித்து செங்குத்தாக வைத் துப் பாதம் தளரையில் படுப்பபடி வைக்கவும்.

4. தீர்க்கமாய் மூச்சை உள்ளிழுக்கவும்.

5. தீர்க்கமாய் மூச்சை வெளியே விட்டவும்.

6. இவ்வாறு ப ள் னி ரெ ண் னு முறை செய்யவும்.

பேட்டி, தொகுப்பு : ராஜ்யமூர் சந்திரசேகர்





ADMISSION NOTIFICATION

NATIONAL INSTITUTE OF LABOUR EDUCATION & MANAGEMENT (NILEM)

Offers the following Six Months Diploma Courses by Correspondence

- | | |
|-----------------------------------------|-------------------------------|
| ➤ TOTAL QUALITY MANAGEMENT & ISO 9000 | ➤ BUSINESS ADMINISTRATION |
| ➤ BUSINESS MANAGEMENT | ➤ FINANCIAL MANAGEMENT |
| ➤ PERSONNEL MGMT. & INDL. RELATIONS | ➤ MATERIALS MANAGEMENT |
| ➤ HUMAN RESOURCES DEVELOPMENT | ➤ EXPORT & IMPORT MANAGEMENT |
| ➤ ENVIRONMENT & POLLUTION CONTROL | ➤ QUALITY ASSURANCE & QS 9000 |
| ➤ QUALITY CONTROL & ISO 9000 | ➤ INDUSTRIAL SAFETY |
| ➤ ENVIRONMENTAL MGMT. ISO 14000 / 14001 | ➤ LABOUR LAWS |
| ➤ PRODUCTION MANAGEMENT | ➤ OFFICE ADMINISTRATION |
| ➤ SALES & MARKETING MANAGEMENT | ➤ CONTRACTS MANAGEMENT |
| ➤ INTERNATIONAL BUSINESS MANAGEMENT | ➤ FIRE & SAFETY MANAGEMENT |

No formal qualification is required for joining the courses. Each diploma has 4 written papers. Tuition Fee Rs. 700/- including Study Materials & Model Question Papers. Examination will be conducted in all major centres in India. For detailed Prospectus & Application Form send Rs. 30/- by D.D. M.O. 1 P.O. in favour of **NATIONAL INSTITUTE OF LABOUR EDUCATION & MANAGEMENT** and apply to **NILEM**, No. 59, Second Street, Parameswari Nagar, Adyar, Chennai - 600 020, Phone : 644 - 4931443



ஸ்ரீ மாருதி டிராவல்ஸ்

தொலைபேசி எண் 5511786 10 B, எட்டுகன்டர் தெரு, பெரும்பூர், சென்னை - 600 011

(தனம் உட்கொண்டதற்கான அடிப்படை அடித்தளம் செலவும் ஆகவே கட்டவேண்டிய அடிப்படை அடித்தளம்)

- ① 24.11.2000 - அறிவித்தல் ஆசிரியம் - பாண்டிச்சேரி - "அறிவித்தல் யோசனை" - ஒரு நாள் பஸ் உட்கொண்ட மட்டும் ரூ. 125/-
- ② 27.11.2000 - கல்கத்தா முதல் - கோலிங்கர் - யோசனை தரகம், கல்கத்தா ஆண்டுநேயர், திருத்தணி உட்கொண்ட பஸ் உட்கொண்ட மட்டும் ரூ. 95/-
- ③ 5.12.2000 முதல் 9.12.2000 வரை 4 நாட்கள் - கல்கத்தா ஸர்வ கலாநெயினை முன்னிட்டு திருக்குறளுக்கு, வாழ்நாட்களை, பாண்டிய நாட்டு துவ திருப்பதிகள் - சென்னை to திருநெல்வேலி - சென்னை இடிக ஸ்தலமாகவும் திருநெல்வேலிக்கு மேற்படி தீவிர நேரங்களை பஸ் ஸ்தலமாக பயணம், இடிக, பஸ் உட்கொண்ட, சர்ப்பாடி சென்று, இடிக பொதுவாக நகரம் உட்கொண்ட பஸ் ஒருவருக்கு உட்கொண்ட ரூ. 1300/-
- ④ 12.12.2000 to 23.12.2000 - வெளிநாட்டுப் பயணம்
சிங்கப்பூர், மலேசியா - 5 நாட்கள்
சிங்கப்பூர், மலேசியா, பாங்காக், ஹாங்காங் - 12 நாட்கள்.
- ⑤ Jan - 2001 அறிவியல் அத்தமான் தீவுகள் - 5 நாட்கள்
- ⑥ March - 2001 காலி, கலா, அமேரிக்கியா, அலகாபாத், முக்திதாத், நேபாளம் - 18 நாட்கள்

முழு விவரம் கலா விவரம் கலா
ரூ. 3/- உட்கொண்ட அடிப்படை அடித்தளம்
அடிப்படை அடித்தளம் அடிப்படை அடித்தளம்

பாங்கு பெரும்பூர் - பாங்கு பெரும்பூர் கலாநெயினை

மேலும் விவரங்களுக்கு:

V. சீனிவாசன் (அடிப்படை அடித்தளம்)



ஸ்ரீ மாருதி டிராவல்ஸ் & கேட்டிங் சர்வீஸ் பெரும்பூர், சென்னை - 600 011 தொலைபேசி: 5511786

SAVE RS. 1000/- **

NEW RANGE

Preethi
WONDER Cook

Auto Rice Cooker / Pressure

DE 301 A10

Preethi
on **Jodi**

Preethi
CHEFPRO Plus

Heavy Duty Motor Operated

400 WTS

with

Grind n' Store[®]



** Only on the New Range & for Cash Purchase on LRP.

*Patent pending

MARKETED & SERVICED BY: K. A. Taylor Pvt. Ltd.
2, Boat Club, 1st Avenue, Chennai 600 0028. Tel. 4347962/4341512.

BRANCHES: MADRAS ■ 621376. COIMBATORE ■ 397372. TRIPUR ■ 704465. SAIL ■ 443578. VELLORE ■ 229684.
PONDICHERRY ■ 346383. BANGALORE ■ 2277583. MUMBAI ■ 566637. SIKHOPUR ■ 7819516. VIZAG ■ 541915.

என் பெண் என்னை காப்பாடலாம்?

குழந்தையா

வளர்ப்பது எப்படி.

என்ன என்பது கொடுக்க வேண்டும். என்ன தடுப்பு கணி போட வேண்டும். வேகாக ஐட்ட வந்தால் உடனே டாக்டரைப் பாரக்க வேண்டும். இப்படி இப்படி எல்லாம் குழந்தை பிறந்த தான் முதல் 3-4 வயது வரை கவனமாக இருக்கும் தாய் துளைதயை அடிக மாகவே மருத்துவர்களாகிய நாவகை பாராகுகிறோம். ஹிக்ளை பாதம்ஸில் இஸ்வ சம்பந்தமான புத்தகங் களுக்கு முன்னால் அதைம

ஆனால் குழந்தைதான் ஸ்கூலுக்கு அனுப்ப ஆரம்ப பித்தோம் இதுவரை குழந் னையில் உடல் ஆரோக்கி யவதிலே மட்டுமே கவனம் மாக இருந்த பெற்றோர் இப்போது தன் குழந் னையை ஸ்கூலில் முதல் ரோவக் குழந்தையாக இருக்க விடப்படு என்று என்று நினைப்பே சித் தித்து படிப்பு, டிசைன்ஸ், பாடப்பு, டாஸஸ் என்று ஸ்டைலியோஸ் போட்டு காணல் முதல் மானவ வரை குழந்தையுடன் செர்ந்து நாயுப் போக மல் செய்கிறான்



எல்லா போட்டிகளில்

உயர் தர குழந்தைதான்

சிறந்தவன் என்று மாற்றிய

மேலே விநாயகரான

குழந்தை திறன். ஆதலால் வகுப்பு

மேலேயே போது வந்து பித்திரின் ஆதரவு

பித்திரின் கவனத்தில் குழந்தைதான் மாட்டான்

மாட்டான் என்று விநாயக கவனத்தில்

இல் இடக்கொடுக்க வேண்டும் கூட

மாட்டான் இதுவரை என்று திறன்

காப்பாடுகிற அக்கனா குழந்தையான

இருப்பதால் தான் மாற்றிக் கவனம்

விடான் சாயாதி இடம் காணில்

கொடுக்கப்படுகிறது குழந்தை

விடையா மாட்டான் தாய்

தந்தைக்கு மாட்டி பித்திரின்

தான் கொட்ட இருக்க

கொடுக்க என்று துரம்

இருந்தால் கூட, மாற்ற

தன் கொடுத்து

குழந்தையை

தாது செய்து.

இருக்க மாட்டான்

என்று விட்டு

வந்து விடு தாய்

தான் மாட்டான்

தான் பாரக்க

லாம் என்று

உறுதிராகக்.

குழந்தை விட

சட்டஸ்வம் சத்திர

பித்திரைக்கு தன்

மாட்டான் இருந்து

என்று விடான்

ஆதலால் இது

மாட்டான்

மாட்டான்

டாக்டர் ஜெயம் கண்ணன்

வயது	எடை	உயரம்	வளரும் விதம்
2 வயதில்	10 - 13 கி	2½ - 2¾ அடி	உடல் அதிகம் நீளுகிறது. கொழுப்பு, புரதத்தை விட அதிகம். 4 - 5 பற்கள். எக, கால் நீளாகின்றன. தலை தாக்கள் வளருகின்றன. கொழுப்பு குறைகிறது.
8 வயதில்	(பெ) 20 - 22 கி (ஆ) 22 - 24 கி	3½ - 4 அடி 3¾ - 4 அடி	முகம் மாறுகிறது. உடல் நீளாகிறது. எக, கால்களும் நீளும். தலையை விட கொழுப்பு அதிகம். 28 - 32 பற்கள் இருக்கும். ஆண், பெண் மாறுதல்கள் தெரியும்.
10 வயதுக்குப் பின்	(பெ) 40 - 42 கி (ஆ) 39 - 41 கி	வருடத்திற்கு 5 - 7 செ.மீ. கூடும்	கொழுப்பு குறைகிறது. ஆண், பெண் வளர்ச்சி நன்றாகத் தோன்றும். தலை தாக்கள் அதிகம் வளரும்.
பூப்பெய்தும் நேரமும் அதன் பிறகு ஒன்று அல்லது (2) வருடங்கள்		5 - 7 செ.மீ./வருடம் பூப்பெய்தும் வரை பிறகு 2செ.மீ./வருடம் 18 வயது வரை	

ரும் ஒத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

ஆளாய இந்தப் பருவத்தில்தான் குழந்தை மிக வேகமாக வளர்கிறது.

பெண் குழந்தையின் அருமையான வயது 11 - 15 வயது.

ஆண் குழந்தையின் அருமையான வயது 12 - 16 வயது. இந்தப் பருவத்திற்கு ஒரு வருடம் முன்னாலே மாறுதல்கள் தோன்ற ஆரம்பிக்கின்றன. அதே போல் பிள்ளையும் ஒரு வருடம் வரை மாறுதல்கள் தொடருகின்றன. அதன் பின் மீண்டும் மாறுதல்கள் ஏற்படுகின்றன. பருவ வயதிற்கு முன்னர் எக, கால்கள் சற்றே நீண்டு இருக்கும் ஆனால் 13 வயது பெண் குழந்தை 15 வயது ஆண் குழந்தையின் எக, கால்கள் மிக வேகமாக நீண்டு விடும்.

முகத்தில் ஏற்படும் மாறுதல்களும் அதிகமாக ஓர்க்கு - தாண்டப் பகுதியில் ஏற்பட்டு முகமாறுதல்கள் கொடுக்கிறது. நெற்றி அகன்று தட்டையாகிறது.

பெண் குழந்தைக்கு மாறாக வளர்ச்சி 16 வயதில் ஆரம்பித்து 18 வயது வரை தொடர்கிறது. இப்படிப் பகுதி விரித்து உருவடைவாகிறது. தோல் மண்பண்பு கடுகிறது. குரல் மெலித்து விடுகிறது.

ஆண் குழந்தைக்கு முகத்தில் முடி வளருவது ஆரம்பமாகிறது தோல் தடிக்கிறது. தலையின் வலுவாக வளர்கின்றன. குரல் உடைந்து கரகரத்து விடுகிறது.

இந்த 11 - 16 வயதில் குழந்தைக்குக் கிடைக்கும் உணவைப் போற்றி உடல் வளர்ச்சி மாற வாய்ப்புகள் ஏராளம். இந்தக் காலத்தில் எத்தனை பேற்றோர், "பெண்ணைட்ட உடல்" பற்றி யோசித்து குழந்தைக்கு உணவு கொடுக்க

தொர்க்கள்? உரையாளர் தனது பெண் என்னை உணவு சாப்பிட வேண்டும், எத்தனை உயிரி தேவை. என்ன மாத்திரைகள் கொடுக்க வேண்டும், என்று எல்லாம் தாய்மே கேட்கிறார்கள். ஆனால் தாது 11 வயதுப் பெண் என்ன சாப்பிட வேண்டும் என்று மருத்துவனாக கேட்டும் தாய் வெகு வெகு குறைவுதான் இதற்குக் காரணம். இந்த வயதில் என்ன போஷாக்கு தேவை என்பதனை, பார் உண்குவதில்லை.

அத்தக காலத்தில் பூப்பெய்திய பெண் ஸ்திரீ - உருத்துக்களி, பருப்பு வடை, எள்ளு கலந்த வெல்லம் என்று பலவற்றுக் கூனவு கொடுக்க வேண்டும் என்று பெரியவர்கள் சொன்னதை காரணம் இப்போது புரிந்தால் உவர்? சரியான அளவு புரதம், கொழுப்பு சேர்த்தால்தான் வளர்ச்சி சீராக இருக்கும்.

தரகாலத்தில் குழந்தைகள் இந்த வயதில் அதிகமாக தொறுக்குத் தீனி, சாகவேட், தூள் கிரீம் மற்றும் பாஸ்பு வகைகளை விலும்பிச் சாப்பிடுவதால் கொழுப்பு அதிகம் சேர் வாய்ப்பு ஏற்படுகிறது. புரோட்டின் குறைவதால் பலமில்லாத குண்டு குழந்தைகளாக வளருகின்றன. இதனால் பெண்ணிற்கு அதிகமாக மாதவிடாய்க் கோளாறுகள் ஏற்படுகின்றன. ஆளிற்தும் பிறகால் பிரச்சனைகளுக்கு இதுவும் காரணமாகிறது.

மருத்துவரீதியான சில பிரச்சனைகளும் இந்த வயதில் ஏற்படுகிறது.

1. சரியான தடுப்பு ஊசிவயப் போடாது விட்டு விட்டால் அதன் விளைவுகளையும் சில சமயம் இந்த நேரத்தில் சத்திக்க தெரிவிடுகிறது.

உம : மணல்வாரி, சிள்ளம்மை போன்ற

அரசு அங்கீகாரம் பெற்ற

இந்தியன் இன்ஸ்டிடியூஷன் ஆஃப் ப்யூட்டி தெரபி

கடன் வசதி

வறங்கூம்

வேலை வாய்ப்பு

அழகுக் கலைப் பயிற்சி

இந்த அழகுக் கலைப் பயிற்சிப் பள்ளி, அழகு கலைப் பயிற்சும் மாணவிகளுக்கு முறைபடி பயிற்சி தருவதோடு அவர்களுக்கு வாங்கும் முறையிலும் கொள்வனவு கருவாகும் வாயும் வழிகளைச் செய்து தருகிறது. பயிற்சி முடிந்தவர்களுக்கு தமிழக அரசாங்க முத்தியைப் பதித்த சான்றிதழ் தரப்படுகிறது. மாணவிகளுக்கு உடனடியாக வேலை வாய்ப்பை ஏற்படுத்துவதற்காக "ப்யூட்டி பராக்ஸ்" வைப்பதற்கு வசைமை கொள் கடைவை போக்கு அளவத்து வழிமுறைகளும் உருவாக்கித் தரப்படும். கருப்புகள் தமிழ்நாடு பிரபலமான அழகுக் கலை நிபுணர்களால் நடத்தப்படுவதால் எளிதாகப் புதிது கொள்ளலாம்.

I.I.B.T.யின் பெண்கள் ப்யூட்டி பார்லர்

A.M. த. பராக்ஸ் கூடம் பெற்ற திருமதி M.Hazeena syed இப்பொழுது தனது ப்யூட்டி பார்லரை சாயகம் அறை முறையில் அமைத்து சென்னைக்குறும் தோல்களிலான அகலவழிமுறை யாத் தித்த. உப தளவமைக்கறை சற்று பாதுகாப்பு, முடி பராமரிப்பு மனப்பினை அகலகாரம் ஆபாசத்திற் றற்ற அச்சுபற்றை ஆய்வு சிவ்வை யது, பரு நீக்குதல், 50 மீதமான பிபேஷியமய சிவ்வை மேகை, போல திடகம் தீயறகை ஸ்கினை சற்று தயித்தாட்டியேயே முறக் முகத்தாள் அழகுக் கலைசிக் ஆப்செயும் சற்று கலங்கும் படைத்திருக்கிறாள்.

M.HAZEENA SYED, A.D.COS,M.D.(A.M.), இயக்குநர்,

இந்தியன் இன்ஸ்டிடியூஷன் ஆஃப் ப்யூட்டி தெரபி

6, னபிராபட்டம் ரோடு, (2வது மாடி), திருவல்லிக்கேணி, சென்னை - 5.

(கண்ணாணி சிவை எதிர் ரோடு), திருவல்லிக்கேணி பேருந்து நிலையம்,

போன் : 8443105, 8442978, செல்போன் : 9840084672.

ஏற்கனவே அழகு நிலையம் நடத்து உரிமைபெண்கள் மற்றும் மாணவிகள், எங்குமே ரெஜிஸ்டர் செய்து கொள்வதன் மூலம் கொள் கடைகள் மற்றும் வசைகல் வங்குவதில் உதவி பெறலாம்.

தெய்ய தெய்ய சங்கர
தெய்ய தெய்ய சங்கர

ஓம் கணேசைய நம:

A to Z

SARASWATHI MARRIAGE CATERING SERVICE

கோலம் முதல் கட்டுசாதம் வரை எண்ணற்ற திருமணங்களை பார்ப்பவர் வியக்கும் வண்ணம் அமேசகமாக நடத்தி வரும் சரஸ்வதி மேரேஜ் கேட்டரிங் சர்வீஸ் உங்கள் வீட்டுத் திருமணத்தை எங்கள் வீட்டு திருமணமாக நினைத்து சிறப்பாக செய்து தருகிறோம். இவ்வளவு வசதியும் செய்துவிட்டு அதிகம் இருக்கும் என்று எண்ணி விடாதீர்கள், உங்களது பட்டுஜட் எப்படியோ அதன்படி நாங்கள் செய்து தருகிறோம்.

MARRIAGES ARE OUR SPECIALITY



சரஸ்வதி மேரேஜ் கேட்டரிங் சர்வீஸ்

'இளங்கலை வேந்தன்' G. சுப்பிரமணிய ஐயர் & பிரதர்ஸ்

27, Thambiah Reddy Street, West Mambalam, Chennai - 600 033.

Ph : (O) 4742433 (R) 4834738 Cell : 98400-54900

குறிப்பு : T. Nagar, West Mambalam, Mylapore, Adyar, Chrompet, Guindy ஆகிய இடங்களில் திருமண மண்டபங்களும் எங்குமே கிடைக்கும்.

தோய்கள் வருகின்றன. மஞ்சள் காமாலை வந்த தடுப்பு முழுமைவாக இல்லாவிட்டால் பாதிப்பு ஏற்படலாம்.

2. விபத்துகள் : ரோட்டை கடக்கும் போது ஏற்படும் விபத்துகள், வீட்டில் அடிபடுதல் போன்றவை இந்தக் காலத்தில் அதிகம் காணலாம். 11 வயது வரை குழந்தை தனிமேலெனியில் போக பயப்படுகிறது. பெற்றோர் கைபிடித்துச் செல்கிறதே ஆனால் இந்த வயதில் பெற்றோர் கைபிடித்துச் செல்வதை விட தனியே கடந்து சென்றாகத்தான் இருப்பது படுகிறது. தாமதம் வீட்டில் பெரிய குழந்தையைத்தான் பரணிய இருப்பதை எடுத்துக் காசு சொல்கிறோம்.

3. எடைப் பிரச்சனை : எடை உருவதால் கோலி கிடைத்துக் குளாக நேரிடுகிறது. இதனால் சரப்பிடுவதை அறவே தவிர்த்து விவாதினைச் சத்திக்கும் குழந்தைகளும் உள்ளன.

4. பருவ வளர்ச்சி பிரச்சனைகள் :

பெண் குழந்தைகளில் சிலர் சிகிரமே வளர்ந்து விடுகின்றனர் தன வகுப்பில் தான் மட்டும் பெரிய மனுஷியாக இருக்கிறோம் என்ற உணர்வு ஏற்படுகிறது இது தவிரக் குடியாகிறது. குழிப்பாக மாறாக வளர்ச்சி அதிகமாக இருப்பின குழந்தை சில நேரம் பள்ளி செல்லாதது கூட விரும்புமதினவை இப்படிப்பட்ட குழந்தைக்குக் கொழுப்பு சத்துக் களைக் குறைவாகக் கொடுக்க வேண்டும். ஆடைகள் மெல்லியதாக இல்லாமல், இறுக்கமாக இல்லாமல் இருப்பது நல்லது உடற் பயிற்சி போகப் போன்றவையும் உதவும்.

மாறாக வளர்ச்சி குறைவாக உள்ள பெண் வளையும், ரொம்பவும் குட்டையாக உள்ள

பெண்ணையும் சுகதோழிகள் மதிப்பது இல்லை சில சமயம் இதனால் கேலி செய்யப் படுகிறார்கள். இவர்கள் சரியான அளவு ஆடைகள் அணிவது நல்லது. உணவில் கவனம் செலுத்த வேண்டும். தேசப் பயிற்சியும் கைகொடுக்கும்.

5. மாதவிஸ்கு தோய் வயிற்று வலியினால் 11 பெண் குழந்தைகள் அடிநிப்படுகிறார்கள். இவர்களுக்கு ஒன்று இரண்டு வலி நிவாரண மாத்திரைகளை மாதவிடாய் நேரத்தில் கொடுப்பதில் தவறு எதுவுமில்லை.

எனவே, பழையட்டி எனப்படும் காலம் மிகக் குறுகியது குழந்தைப் பருவத்திற்கும் பருவ வயதிற்கும் இடைப்பட்டது. பெண்ணிற்கு 11 - 12 வயது வரை. ஆணிற்கு 12 - 14 வயதிற்கு உட்பட்ட காலம் இது இந்தக் கால யாறுதல்கள் பிறகாகத்தெரு ஆணியேராக அளவகின்றன. படியிலும் இந்த வயதில் தல்ல நேர்ச்சி பெற நாவதானே விரும்பிய கொள்கிடைக்கிறது.

யிவாதிகள இந்தப் பருவத்தில் அதிகம் நாகுவது இல்லை பெண்ணிற்கு மாதவிடாய் கோளாறுகள் ஏற்படலாம், வயிற்று வலி வரலாம் இவற்றிற்கும் அதிக அளவில் சிகிச்சை தேவைப்படுவது இல்லை.

மனமாற்றங்கள் பெரிய அளவில் ஏற்படும் காலம் இது சரியான வழிநடத்தல் மிகவும் அவசியம். பால பருவத்தில் இருந்து இளைவ பருவத்திற்கு மாறும் இந்தக் குறுகிய காலத்தைச் சரியாக நடத்தி தலஸ்தொரு இளைய சமுதாயத்தை உருவாக்குவது எல்லோரது கடமை என்பதனை உணர்த்தி, நற்போது ஆளமிகப் பெரிசுவர்கள, பன்னிக் குழந்தைகளால் கவனம் செலுத்தும்படி இடைவிடாது வலிவறுத்துறார்கள்.

சப்பாத்தி மாவுள் ஒரு கைப்பிடி அளவு மாவு, சிறு வெள்ளை என், ஒமர் மற்றல் கைக்கிடி (பொடிப் பொடியாக நறுக்கிவது) கைக்கிடி கைய, சாடி, தவி மிகையிள் பொடி, நகக்கிடி பூண்டு, பன்னென் கோத்து நன்றாகப் பிசைத்து சிறு நேர் ஊறவைத்துப் பிறகு சப்பாத்தி வட்டிக் கடை துப்பராக இருக்கும். உடம்பிற்கும் நகத்து. கைக்கிடிபாத்திக் இதை "மேத்தி சப்பாத்தி" என்று அழைக்கிறார்கள். எம்...ம்... என்ன கலை... வெண்ணெய் கோத்துத் தொட்டுக் கொண். 1ம் துப்பரோ துப்பாதிதி...



- பொது. ஆதி. 12

விநாயகர் - முருகன் புகழ் மாவை

விநாயக கவசம், விநாயகர் அகவல் மற்றும் கந்தர் சஷ்டி, கவசம், சாஸ்திரக் கவசம் என்று விநாயகர், முருகப் பெருமானின் புகழ் பாடும் பாடமாலைகளின் தொகுப்பு. எகவட்டக்கப் பதிப்பு.

பக் - 128, வினாவு ரூ. 8.50
[சங்கப் பதிப்பகம், 21, ஆகிரியர் சங்கக் குடியிருப்பு, இராஜாஜி தகர் வரிவு, வீலவர் வாகடம், சென்னை - 600 049]

ஸந்தியாவந்தனம்

தமிழில் பொருளுணர்ந்து புரிந்து கொள்ளும் வகையில் ஸந்தியாவந்தன மந்திரங்களுக்கு தமிழ் மூலபாடம், பதவுரையும் விரிவான விளக்கங்களுடன் தொகுத்திருப்பவர் கே. ஏஸ். சரஸ்வதி. தமிழ் 2008 - கடவுள் குடி நட்டை சாஸ்திரிகள்

பக் - 205, வினாவு ரூ. 50.00
[கடவுள்குடி மஹாலிங்கேஸ்வரர், 38, நட்டை அம்மா தெரு, தி. நகர், சென்னை - 600 017]

குழந்தைகளுக்குக் குட்ட அழகான பெயர்கள்

ஒவ்வொரு குழந்தை இரத்தினங்களும் ஏற்ற பெயர்கள். தொகுப்பு வித்யா கிரேஷ் குமார். பக் - 114, வினாவு ரூ. 15.00
[கண்ணப்பன் பதிப்பு]

பகம், 12, கண்ணகதாசன் சாலை, பாலையூர், புதுச்சேரி. தி. நகர், சென்னை - 600 017.

அவன் எனக்குரியவள்தான்

சிறுகதைத் தொகுப்பு - குறும்புகளின் ஏற் படும பிரச்சனைகளை வாய்மையாகக் கொண்டு புனைவப்பட்டவை. ஒவ்வொரு கதைமேலும் வாழ்க்கைப் பாடலாக அமைந்துள்ளது. ஆகிரியா இரா. ரெங்க சாமி

பக் - 236, வினாவு ரூ. 11.00
[மணிமுதலம்மயம் பிரகாரம், த.பெ. எண் - 1442, 4, தனிகாசலம் சாலை, தி. நகர், சென்னை - 600 017]

அதிய பிரமிடுகளின்

அபூர்வ சக்திகள்

பிரமிடின் அமைப்பு, சக்தி, நோய்கள், நோஷன்கள் நீக்கும்

குணம். மற்றும் உபயோகங்கள் என்று பிரமிடின் மகத்துவத்தைப் பட்டியலிடுகிறார் ஆகிரியா தாமஸ் என்பவர்.

பக் - 112,

வினாவு ரூ. 25.00

[நம்மா பதிப்பகம், 25, ராஜாபாதர் தெரு, பாலையூர், தி. நகர், சென்னை - 600 017]

வீட்டுக் குறிப்புகள்

அனுபவத்தில் வந்த சிள்ளை சின்ன பல உபயோகமான வீட்டுக் குறிப்புகள். பரமபுள்ள புத்தகம் ஆகிரியர் எஸ். வீலவர்.

பக் - 112,

வினாவு ரூ. 25.00

[வித்யா பப்ளிகேஷன்ஸ், 52, பெரிய தெரு, திருவல்லிக் பீகம், சென்னை - 600 017]

காமினி காஞ்சனா

ஒரே சுவைமயம்! கொல்லா இயல்பு! சகோதரி கனின் வாழ்க்கைக் கதை பல துருக்கிறோம். திருப்புகளை எவ்வாறு விநிலிதப்பாக எழுதித் தள்ளினார் ஆகிரியர் கவிஞர் கவிமாதாசுவம்.

பக் - 176, வினாவு ரூ. 20.00

[கண்ணதாசன் பதிப்பகம், 21, கண்ணதாசன் சாலை, தி. நகர், சென்னை - 600 017]

விநாயகர்

முழுக்க முழுக்க விநாயகர் புராணம்.

வினாயகரின் கழிப்பிலிருந்து ஆரம்பித்து அந்த விநாயகப் பெருமானின் பல அனந்தப்புகள், விளக்கங்கள் என்று பல ஆகிரியர் விஷயங்களை 100 கவப்புகளில் தெய்வத்தின் குரலிலிருந்து தொகுத்திருப்பவர் சிபிள். சாதா கிருஷ்ண சாஸ்திரி.

பக் - 282, வினாவு ரூ. 25.00

[சுமீழி வெங்கடராம புரவலுரைகள், எம்.வி. ராதா கிருஷ்ண சாஸ்திரி, 22, வீரசேனம் அம்பேத்கர் ரோடு, பூரணம் - 600 017]

Aharam

தென்னிந்திய மசகவ், அசகவ் உணவு வகைகள். பிஸ்டர் காப்பி முதல் பல கவைவரவு இனப்பாடங்கள்



மனர. கூடவே சமையல் பொருட்களுக்கத்
தமிழ், ஆங்கிலம், ஒரிசுத் சொற்கள் மற்றும்
உட்கொள்ளும் உணவுகளின் கண்காணக சாட்
சுன்று திறப்பு கொடுக்கப்பட்டிருக்கிறது.
ஆனிரிவா சப்தா ராஜா கிறதென்ன.

Phone - 906, अधिकार क्र. 29500
(Zaika, 229/A, 2nd Floor, Krun Liveer Rajguru
Marg, Girgaon, Mumbai - 400 004)

4698. ஏ-14, மெய்யை நோதி, அவ்வயை நூர்,
செய்வயை = 100 (141)

உடன்தயம் காத்தும் காந்த சிவியை

தேவையன் தீர்த்தம், சிவ மயகன்மா, பொருந்
தீய காந்ததியின் நிறப்புக்களும், சிவிரசாக
முயற்களும் வினக்கப் பட வேண்டி உவந்து
ஆசிரியர் ஆய்வுபுது.

பச் - 171. வினா எண் 35111
 (மேற்காள் புத்தக நிலையம், 1, வள்ளலார்
 தெரு, புத்தூர், தகா, குவாண்டிக்கு, சென்னை
 600 074)

வாழ்வில் வெற்றி பெற ஆதிர்ஷ்ட
என்கள்

என கவிதா படைப்பை பிறந்த நாள், பிறந்த
இதது அடிப்படையில் எங்கள் சொசைட்டி
பட்டினத்தை ஆளியாக தமிழரசி கோபிதாநாள்
பா - 223 ஏப்ரல் 1994
மதுரை மகாசபை 1994 நாளைக்கு தெரு
திரைக்காட்சி தக. சென்னை - 600 002

நாட்டுக்கோட்டை நகரத்தார் வருவாய்

தேர்தலாளிகள் வாழ்வுகளை நலமுள்ள உயர்வு
பெறும்படி, தாமதமாக ஆய்வுகள் ஆற்றியு
தொலைக்கூறு மலர்ந்து செல்பெருக்கியும் புகழ்
பெறா உயர்வுகளின் வாழ்வுகளை உயர்வு
செல்பெருக்கியும் புகழ் பெறும்படி வாழ்வுகளை
உயர்வுபெறும்படி ஆற்றியும் வாழ்வு

1964 - 1964 விண்ணம் நதி, மதுரை
[மாண்புமிகு மதுரை, 1.3. தீவரமாகத் தெரிந்து
தி. து. செவ்வணி - 1964 மார்ச்]

அழகனின் அறப்புகட வீடுகள்

முதுகவழி அறுபாடா ஸ்திகிகளின் எதுவு வா
காதுமா மறநாடு கத்தர் அதுபுதி திருநாடுகாற்றுப்
படை. கத்தர் எங்கே வயலா என்று நினைவு
வந்தோத்கிரய பாடலாகளும் இம்-மப்பெய்திருக்
கிறதன் இத் தாலி கொடுத்துப் முன்னவய் தக
மங்கவாழ்தோலா

1964 - 2241. வேலைநிறுத்தம். 1911/11/11
 சிவசுப்பிரமணியன் பதிப்பாளர். தனது இல்லத்தில் 1921/11/11
 சிவசுப்பிரமணியன் பதிப்பாளர். தனது இல்லத்தில் 1921/11/11
 சிவசுப்பிரமணியன் பதிப்பாளர். தனது இல்லத்தில் 1921/11/11

மணர. கூடவே சமையல் பொருட்களுக்கெதிர்த்து, ஆயுர்வீலம், ஒதித்தி கொற்கன் மற்றும் உட்கொள்ளும் உணவுகளின் கவோரிகம் கார்ட் என்று திறைபு கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. ஆசிரியர் சபை ராஜா கிருஷ்ணன்.

புக - 906, அலுவலக கு. 29500
(Zaika, 229/A, 2nd Floor, Kran Liveer Rajguru
Merg, Girgaon, Mumbai - 400 004)

ஸ்ரீ ஜெயேந்திரன் பொன் மொழிகள்

லாபத்தில் ஒளிபெற வழிகாட்டுவ பொன்
மொழிகள். படிக்கும் பொழுதே மனது அனாதி
பெறுகிறது. தொகுத்திருப்பவர் சுவாமிநாதன்
பக். 112 விலை ரூ. 23.00
நூலகம்: தமிழ் பாப்ளிக்லிபிரரி, 8/2, கங்கா
வாய்க்கால் கொடிக் தெரு, இராயப்பேட்டை,
சென்னை - 600 042.

நாம் அறிந்த விஷயங்களுக்கும்
புதுகையான வேறு பெயர்கள்

வாகனாத்நீய, அந்நிலைகளில் ஏனும் தம் அகநாட வாழ்நிலை தாம் பயன்படுத்தும் சொற்களுக்கு உரிய பண்பை, உபபெயர்களை என்று பல அநிய நிகலங்களின் தொகுப்பு ஒரு பொது அநிய நூலாகவும் இருக்கிறது. அநிலை அகநாடபஞ்சம்

பக் - 113, வினா எண் 2199
 திருவாரூர் - குடகுளம் உட்காட்டுப்பணம்.
 பிரதான நம்பர் 40-40, அண்ணாதுறை திட்ட
 மேல்பணம் - 41 விவரங்கள் உள்ளன - மணல்
 மேல்பணம் பிரதான இடம் எண் - 1447, 4,
 தலைநகரம் என்னும் பெயர் - 100 117

நினைத்ததை நினைவேற்றும்
நினைத்தவர்கள்

திரும்பப் பரக்க எந்தவரும்கூட, தோஷம் தீரும் சந்தர்ப்பங்கள், பிணி தீர்க்கும் மோலிஸ்கள் என்று இப்படி எத்தனையோ இறப்பு வாய்ந்த மோலிஸ்கள் உள்ளன இவை எல்லாவற்றையும், எல்லாறும் பயன்பெறும் வகையில் படித்துத் தெரித்து கொள்ளும்விதமாக முழு விவரங்களும் கொடுக்கும்படி ஒன்றை இந்த நூலைச் சிறியர் எஸ். கோமகிசுரான

பி.கி. - 1944, வினா எண் 2520
 திருவாரூர் பதிப்பகம், திருவாரூர் -

அனுபவம் ஒரு கண்டிப்பான ஆயிரவர் ஏனென்றால் அவர் முதலில் பரீட்சையை வைத்து விட்டு, பிறகு பாடம் சொல்லித் தருகிறார்!

— ஆர். வசந்தா

பொருள் : சர்க்கரை
தோய்க்காரர்களுக்கு...

முதல் பரிசு

கேழ்வரகுக் களியும்
காம்பினேஷன்களும்

சர்க்கரை தோய்க்காரர்களுக்கு கேழ்வரகு மாலில் தயாரிக்கப்பட்ட உணவு வகைகளை உட்கொள்ள டாக்டர்கள் சிபாரிசு செய்கிறார்கள். ஆனால் அடிவப்போது நுரைவான அளவில் உண்ணப்படும் கேழ்வரகு தோளை, கேழ்வரகு ரொட்டி போன்றவற்றால் முழுப்பயனை மிடை யாது. மேலும் இதன்கூட உணவு வகைகளில் எண்ணெய் அதிகமாகப் பயன்படுத்தப்படுவதால் கொலஸ்டரால் பிரச்சனை எழும்.

இலக்சுக்காரி

எனவே, தினத் தோறும் அதிக அளவில் அரிசிக்குப் பதிலாக உபயோகப்படுத்தக்கூடிய, எண்ணெயில்லாத கேழ்வரகுக் களியே சர்க்கரை தோய்க்காரர்களுக்கு ஏற்ற, இயற்கையான, இனச்சரி உணவாகும். இதைத் தயாரிப்பது எளிதாகத் தோன்றினாலும் இதற்கென்று ஒரு பதமும், இதனைச் சில உருண்டைகளாகத் திழுவதற்கு வகையில் இதற்கென்று அமைத்த தழம்பு வகைகளும் உள்ளன.

கேழ்வரகுக் களி செய்முறை :

ஒரு கனமான வாணலியில் 2 கப் தண்ணீரைக் கொடுக்க விடவும். அதில் கைப் பிடியளவு அரிசி சாதத்



* விஜயலக்ஷ்மி



* கவிதா

சிழுகாள

ந்ரலில் பலாந்த ருசி



பாட்ரனின்
சர்க்கரை போலர். 25
கிலோகிராம்

தைதும் அரை மண்பூன் தேவஸையா
வீடவும். எட்டவ்வை சிம்மில் வைத்து
1 கப சலித்த தேழுவரகு மாணவா
சிந்து சிந்தாகை சோதது. ஒரு கூர்
மாண குச்சியால் வேசமாகக் கிளற
வும். பதது துமிடங்கன் இவ்வாறு
வேசமாகக் கிளறி விட்டு இறக்கவும்
ஒரு சிறிய பேகின் போன்ற பாத
இரத்தில அரை மண்பூன் கருக்கியே
நெய்வயத தடவி, களிஸைப் போட்டு
உருட்டி எடுக்கவும் இந்த உருண்
டைஸை மரமால் தட்டு அவ்வது
இஸையில் சுமார் ஓரடி உயரத்தி
லிருந்து போட்டும், தட்டோடு
அவ்வது இஸையோடு ஒட்டிக் கொண்டு
மலிருந்தால், களி வெந்த பதம் சரியானது
என்று தெரிந்து கொள்ளலாம்.

சற்றே வயதிலாவதற்குத்து நவாபியதாக
இருந்தால், 1 கப தவ்வரகத்துப் பதிலாக 2½
கப் தள்ளளிர் சேர்த்தால் கொதுமை அவ்வா
பதத்தில் வந்து விடும் இதற்கு இளையம். 1
திமிட்டி அடுக்காக அடுப்பில் வைத்
துக் கிளறி இதக்க வேண்டும்

**தேழுவரகுக் கனிககேற்ற
காம்பிளேஷன் குழம்புடன் :**

சரக்கரை திரைக்கிராக்களுக்கு
என்று பார்த்தால், பாகற்காய
பீட்டைஸ், மணத்தக்காளி வற்றக்
குழம்பு, பச்சை சுண்ணாம்பு
கொத்து, அவ்வது வற்றப் குழம்பு,
வாணத்த தண்டு போடக் குழம்பு
ஆகியவை ஏற்று காம்பிளேஷனாக
கனிஸைச் சிறு கருண்டையாக
எடுத்து, இந்தக் குழம்பு வகைகளில்

ஒன்றில் பிரட்டி எடுத்து, கட்டை
வீரலால் இலேசாக அடுத்தி, வடை உருவில
வாயில் போட்டு விழுங்கினால் வரும்
'களி'ப்பே தளி ஆனால் இந்த தானது
காம்பிளேஷன்களையே மாற்றி மாற்றிச் செயது
சாப்பிட்டால் போரடிக்கும் என்று
கேட்பவர்களுக்காக, கனிககேவிறே
அறுபவ முறையில் குறித்துப் பாரதது
ஆறு காம்பிளேஷன்களைத் தோட
தெடுத்துக் கீழே தத்துள்ளேன் இவற
ளையும் சர்க்கரை தோய்க்காரர்கள்
எப்போதாவது தேழுவரகுக் கனிககே
தொட்டுக் கொண்டு விழுங்கலாம்

1. கத்தரிக்காய் பருப்பு சாம்பா
2. சாம்பல் பூசணிக்காய் மோர்க்
குழம்பு
3. புளிச்சக் கீரைக் கடைபல்.
4. புளியந்துளிரக் குழம்பு
5. பச்சை மிளகாய் பச்சை புளிக்



* எஸ். அம்மையா

குழம்பு

6. பச்சை மோர்க் குழம்பு

இவற்றில கத்தரிக்காய் பருப்பு சாம்
பாரும், சாம்பல் பூசணிக்காய் மோர்க்
குழம்பும் எவ்வோருக்கும் தெரிந்த
குழம்பு வகைகள்

புளிச்சக்கீரைக் கடைபலுக்கும்
புளியந்துளிர் குழம்புக்கும் செய்முறை
ஒன்றே ஒரு வானளையில் சிந்து
எண்ணெய் விட்டு, நறுக்கிய பச்சை
மிளகாய்த் துண்டுகளைத் தாளித்து,
பொடிவாக் தறுக்கிய புளிச்சக் கீரை
அவ்வது புளியந்துளிரப் போட்டு
வதக்கி வெந்த துவாரம் பருப்பையப்

போட்டு தேவஸையான அளவு உப்பு சோதது
தவறாகக் கொடுக்க விட்ட வேண்டும் இறக்கு
வதற்கு முன், சிந்து வெந்தபதம் தவியுள், பெருங்
காயம் முண்ணையும் பொடித்துப் போட்டு, ஒரு
கொதி வத்ததும் இறக்கி கடுகு தாளிக்க
வேண்டும் தேவஸையானல் வெந்த அஸவது
வதக்கிய பூண்டையும் சோததுக் கொள்ளலாம்.

பச்சை மிளகாய் பச்சைப்
கொடுக்க விட்டதது புளிக் குழம்பு
செய்வ, தெல்லிக்காயளவு புளிஸை
வற்றவைத்து, சக்கை நீக்கி வாடித்த ½
கப புளித் தள்ளளிர் தேவஸையான
அளவு சப்பும், புளியளவே வெள்ளை
பும் சேர்த்துக் கரைத்துக் கொள்ள
வேண்டும். ஒரு வானளையில் சிந்து
எண்ணெய் விட்டு கடுகு தாளித்து,
தன் வாட்டில் இரண்டாகக் கீறிய 1
பச்சை மிளகாய்களைப் போட்டு, நுள
றாக் வதக்கி, ஒரு சிட்டிசைக் மஞ்சள்
துள தரவி இறக்கி, இதைத் தாளித்து
வைத்துள்ள புளித் தள்ளளில் கூப்பிக்
வேண்டும். பச்சை மிளகாய்த்

துண்டுகளைக் கையால் நுறறாகப் பிசைந்து
வி வேண்டும்

பச்சை மோர்க் குழம்பு செய்வ, 1 மண்பூன்
போட்டுக் கட்டை. 1 மண்பூன் தேங்காய்த்
துருவல் 1½ மண்பூன் சீரகம், 1
பூண்டுப் பற்கள், 3 பச்சை மிளகாய், 1
டேபிள் ஸ்பூன் தறுக்கிய கொத்து
மல்லித் தண்ட ஆகியவற்றை மிகளியில்
சுதராக அரைத்து, 2 கப கடைத்த
கூரில் கலந்து, தேவஸையான அளவு
உப்பும் சிட்டிசைக் மஞ்சள் தூளும்
சேர்த்துக் கால் மண்பூன் கடுகு
தாளிக்க வேண்டும்

தேழுவரகுக் கனிககேற்ற இந்தக்
காம்பிளேஷன் குழம்பு வகைகளை
தொட்டுக் கொண்டால் அதிகமான
அளவு கனிஸை உட்கொள்ள முடியும்.
அரிசி, கொதுமை போன்ற சர்க்கரைச



* எஸ். ஜே. பங்காதி

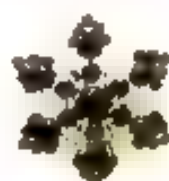
BRING THIS AD & AVAIL 15% MEGA DISCOUNT!

தங்கம், வைரம், மாணிக்கம்
மரகத நகைகள் HYDERABAD
PEARLS, ITALIAN CORALS,
CHINA JADE, CORAL
FLOWER SETS, ANTIQUE
FINISH & KUNDAN
JEWELLERY, GOLD FOIL
BEADS, AMETHYST &
GARNET, NAVARATNA
STONES, MALAS,
LUCKY BIRTH
STONES.

**TWO
GRAMS
GOLD**

NECKLACE SETS,
PENDANT SETS,
BANGLES, KADA
BANGLES, ALL IMPORTED
FANCY COLOUR BEADS
NECKLACES (45 COLOURS)

PAY JUST Rs.750 TO 1850 ONLY
(CREDIT CARDS ACCEPTED)



உங்களது பிறந்த தேதி, தேரம், ஊர் இவற்றை எழுதி அனுப்பினால் இலவசமாக
உரதகம் மாற்று அறிவிப்பு. உல் போன்ற விவரங்கள் தபாலில் அனுப்பப்படும்.

**EACH PURCHASE OF Rs. 2500/- GET ONE REAL NAVARATNA STONE SET(AD)
(OR) ONE PAIR BANGLES (ONE GRAM GOLD) FREE OF COST.**



LAXMI MUTHU MAALIGAI

SHOP No.8, KASI ARCADE, GROUND FLOOR,
THYAGARAYA ROAD, T. NAGAR, CHENNAI -17
Ph: 8220856

கிட்டி ஒலிம்பிக்கில் மகளிர் மல்யுத்தம், பளு தூக்குதல் போன்ற போட்டிகள் இடம் பெறுவது இதுவே முதல் முறை. பளு தூக்குதலில் இந்திய வீராங்கனை மல் ஜெஸ்வரி பதக்கம் வென்றார். ஒலிம்பிக் வரலாற்றில் இந்தியாவின் சார்பில் பதக்கம் வெல்லும் முதல் வீராங்கனை இவர்.

- ஆர். ஜெயலெட்சுமி.



மூன்றாம் பரிசு

நாவற்காப்பி

தேவை : நிறைய நாவற்காப்புகள் கொட்டைகள், பால், நிறுது சர்க்கரை.

செய்முறை :

நாவல் பழங்களை சீசனில் நிறைய நாவல் பழங்களைச் சேகரித்து, மேல் உள்ள தோலினை நீக்கி விட்டு, கொட்டைகளை நன்கு சுத்தம் செய்து வெய்யிலில் நன்றாகக் காய வைக்கும் வேண்டும். பின்னர் அந்த நாவல் கொட்டைகளை ஹந்தாக பவுடராகக் கொண்டு கிளிண்டரில் போட்டு வெந்தீர் ஊற்றி மூகாஷன் போல் இதற்குக் கொண்டு வேண்டும். தேவையான பால் காய்ச்சி அந்த டிகரவுவை விட்டு, சிறிதே சர்க்கரை சேர்த்துக் காப்பி கலந்து அருந்தவும். இந்தக் காப்பி சர்க்கரை தேராய்க்காரர்களுக்கு மிகப் பெரிய வரப்பிரசாதமாகும். சிக்கன செலவும் கூட.

- எஸ். அஸ்மேஷு சீனிவாசன், தஞ்சாவூர்.

நான்காம் பரிசு

பச்சை கண்டை சூப்

"சர்க்கரை தோய்க்காரர்களுக்காக" பஸ்பீத சூப்புகளும், பதார்த்தங்களும் இன்று பச்சை முடிவிற்கு. ஏனெனில், இதை தோய் அனேகமாக எல்லோரிடமும் பரவியுள்ளது. வர்ணம் பழத்தைத் தவிர்ப்பதும், பச்சைகாய் இவை குடிப்பதும் அதிகரித்துள்ளது. இவர்களுக்காக ஒரு சூப்பான சூப் -

தேவையான பொருட்கள் :

கண்டைக்காய் (பச்சையானது) -

15 கிராம்,

பெரிய வெங்காயம் - 3.

பெரிய தக்காளி - 1,

தேங்காய்ப் பால் - 1 கிண்ணம்,

பால் - 1½ கிண்ணம்,

பாசிப்பருப்பு - 2½ கிராம்,

கிராமு - 2.

நிறகுடி பொடி - ½ டீஸ்பூன்,

பொடி உப்பு - தேவையானது.

தேய் - ½ டீஸ்பூன் ஸ்பூன்,

தண்ணீர் - தேவையான அளவு

செய்முறை :

முதலில் வெங்காயத்தைத் தேய் நீக்கி பொடிப் பொடியாக அரிந்து கொள்ளவும். தக்காளியையும் இதே மாதிரி அரித்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

அடிகளையான வானவியை அடுப்பில் வைத்துச் சிறிது நெய்வை விட்டுக் காய்த்ததும், பச்சைக் கண்டைக்காய்களைப் போட்டு இரண்டு வதக்கு வதக்கி இதற்கு தண்ணீர் விட்டு அலம்பிக் கொள்ளவும்.

மற்றொரு பாத்திரத்தில் சுமார் 1½ விட்டர் தண்ணீர் விட்டுக் கொடுத்ததும், பாசிப் பருப்பை அலம்பி அதில் போட்டு வேக விடவும். பருப்பு முக்காய் திட்டம வேகையில் கவனம் கவாய்களைப் போட்டு நன்கு களையும் அளவு கொதிக்க விடவும். பாதியாக உப்புப் ஆனதும் அடுப்பிலிருந்து இறக்கவும்.

மறுபடியும் வானவியை அடுப்பில் வைத்து மீதி நெய்வை விட்டு, காய்த்ததும் அரித்த வெங்காயத்தைப் போட்டு பொடி கலரில் வதக்கி கிராமைப் போட்டு ஒரு கிளாடு - கிளாடு, தக்காளி, கொசுவத்து எடுத்த பாசிப் பருப்பு, கண்டைக்காய், தேங்காய்ப் பால் மற்றும் பால் எல்லாவற்றையும் விட்டு, ஒரு கொதி வரும் வரை அடுப்பில் வைத்து இதற்கு, மிகுப பொடி, தேவையான உப்புப் பொடிகளைச் சேர்த்து மீண்டும் ஒரு கலக்கு கலக்கி தனி வைத்து அங்ஸது வடிக்கடி மூலம் தெளிவாக வடிக்கடி சூடாக அருந்தினால் சூப்பாக இருக்கும் இந்த "பச்சை கண்டை

சூப்பர் சூப்.

- ஆர். மீனவதா, மும்பை - 28.

ஐந்தாம் பரிசு

தினம் ஒரு உணவு

தேவையான பொருட்கள் :

நெல்வி வற்றை - 2 மஸ்பூன்,

இஞ்சி - 1 துண்டு.

வெந்தயம் - 2 ஸ்பூன் இவற்றில் ஏதாவது

ஒரு நாளைக்கு ஒன்று

கோதுமை ரவை, ராசி, ஒட்டல் - இவற்றில்
ஒரு நாளைக்கு ஒன்று

முருங்கைக் கீரை - 2 பிடி,

அரைக்க கீரை - 2 பிடி,

பொண்ணாசுகள்ளி கீரை - 2 பிடி - இதில்

ஒரு நாளைக்கு ஒன்று

பெரிய பாகற்காய் - 2 - தினமும்

நூல்கோல் - 2 தினமும்

சம்பா கோதுமை ரவை - 1 கப் - தினமும்

தயிர் - 1 கப்

மற்ற காய்கள் தேவைக்கேற்ப

இரவு படுக்கப் போகுமுன் நெல்வி வற்றை
கழுவி விட்டு தல்ல நீரில் ஊற்றவைக்கவும்.
காலை எழுந்ததும் நெல்வி வற்றை ஊறிய நீரை
அப்படியே குடிக்க வேண்டும். எஞ்சிய ஊறிய
வற்றை அரைத்துத் தலிரில் போட்டு உப்புப்
போட்டு தானித்து மதிய சாப்பாட்டிற்கு
பச்சடிவாக உபயோகிக்கலாம். நெல்வி வற்றை
சீசனில் நாமே தயாரித்துக் கொள்ளலாம்.
அவ்வது களையில் கிடைக்கும்.

காலையில் இஞ்சி ஒரு துண்டு எடுத்து

கழுவி தக்கி 1 டம்ளர் நீரில் கொதிக்க வைத்து
½ டம்ளராக சுருங்கியதும் பால் சிறிது
சேத்துத் தேவைவானால் 1 சிட்டிகை ஏலப்
பொடி, போட்டு சர்க்கரை இவ்வரம்
சாப்பிடலாம்

இரவு படுக்கப் போகுமுன் இரண்டு ஸ்பூன்
வெந்தயத்தை தல்ல நீரில் ஊற்றவைக்கவும்.
காலையில் சிறிது மோகுடன் கலந்து சாப்
பிடலாம். இதை நுண்ணயும் மாற்றி மாற்றி
தினம் ஏதாவது ஒன்றைச் சாப்பிடலாம்

கோதுமை ரவை, ராசி, ஒட்டல் இதில்
ஏதாவது ஒன்றைக் கஞ்சி வைத்து காலை 8
மணி போல் சாப்பிடலாம்.

முருங்கைக் கீரை, அரைக்க கீரை, பொன்
வாய்க்காளி கீரை இவற்றில் ஏதாவது ஒரு
கீரையை 2 கைப்படியளவு எடுத்து சூப் செய்து
சாப்பிடலாம் எஞ்சிய கீரையைப் பருப்பிட்டு
மதிய சாப்பாட்டில் போது சாப்பிடலாம்.

ஒரு பாகற்காயை எடுத்து நறுக்கி சாறு
பிழிந்து சிறிது நீர் கலந்து தினமும் சாப்பிட
வேண்டும். பாகற்காய் இயற்கை அளித்துள்ள
இயக்கவின ஆகும்.

சம்பா கோதுமை ரவையை சாதம் போல்
சூக்கரில் செய்து பாகற்காய் பொரியல், நூல்
கோல் கூட்டு அல்லது சாம்பார், கீரை பச்
சடியுடன் சாப்பிடலாம். தேவைக்கேற்ப வெங்
காயம், பூண்டு சேர்க்கலாம்.

இரவில் சப்பாத்தியுடன் நூல்கோல்
அவரை, கோஸ், அத்திக்காய், முன்னங்கி
இவற்றில் கூட்டு செய்து சாப்பிடலாம்.

இவ்வாறு உணவில் கட்டுப்பாட்டுடன்
தினமும் பாகற்காய் சேத்து வந்தால் சர்க்கரை
நிச்சயம் கட்டுப்பாட்டில் இருக்கும்.

- எஸ். ஜே. பத்மாவதி,

சென்னை - 116.



ஆரணி பெரிய கடை விதியில் உள்ள விநாயகர்
கோவிலில் எழுதுப்பட்டுள்ள வாசகம் இது :

"எதிரகாலத்தில் உங்களுக்கு ஏற்படக்கூடிய துன்பங்களைக் கதாவினை செய்து கொண்டு பகப்படுகிறீர்கள். எதிரகாலம் துறைவன் கையில் உள்ளது. துள்ளுமா தினம் தெய்விக முறைவன் வாழ்விக்கவேண்டாம் உங்கள் எதிரகாலம் சிறப்பு கொடுக்கிறதானும்." - பகவத் கீதை

தகவல் : இரா. பார்த்திபன்



• விருமபெரும்பி ஸ்ரீலக்ஷ்மி



• தங்கமணி பள்ளையார்

கிடைப்பதில்லை.

குறிப்பாக பதினேழுமாம், பன்னிரெண்டாம் வகுப்புகளுக்கு மட்டும் மாணவ மாணவியருக்கு இந்த சமயத்தில் மனத்தை வேறு இடத்தில் செலுத்தினாலும்கூட எங்கே இருந்து போய் விடுமென்று தெளிவாகத் தெரிகிறது. அதுபோல, படித்து, கவனரீதியில் சிந்தித்துள்ள மாணவர்கள் பாவத் தெளிவாகப் போடப்பட்டு விட்ட சாதாரணமான சூழலில் துணிவாகத் தெளிவாகத் தவிர்ப்பு மனதில் வேறு விஷயங்கள்

புதிதும் புதிய மனநிலைப் போல் மென்மையாகிவிட்டது. கல்லூரிக்கு வந்து சென்றதன் ஒரு மாணவி, அலாதிக்குப் புதிய இடம், புதிய தோழிகள், புதிய ஆசிரியர்கள் என்ற சூழ்நிலை மனத்தில் சிறு பயத்தை ஏற்படுத்துகிறது. இவ்வாறு பயத்தினால் தளர்ந்திருக்கிற போல் வரும் மாணவிகளை, 'ராசிங்' என்ற விபரீத விளைவாட்டிகளை விளைவாகத் தாக்குகின்றனர். மூத்த மாணவ மாணவியர், இதன் விளைவாக விளையாட்டில் சிறு உயிர்தான் பவிசாவின 'ராசிங்' என்ற விளைவாட்டிக் பின்னால்தான் இருப்பதென்ற? ஒர் உயர்வு மனப்போக்கையோ வரும் மாணவிகளுடன் தோழமை உணர்வுடன் பழக வேண்டியவர்கள் என்ன மீறி கேட்கச் செய்ய வேண்டிய அவசியம் என்ன? அப்படியே சிலர் கேட்கச் செய்தாலும் அந்த வார்த்தைகளை தாங்கிக் கொள்ள முடியாமல் மனமுடைத்து உயிரை விட வேண்டிய அவசியமென்ன? இத்தகைய சூழ்நிலைகள் உருவாக, அதன் பின்னால்தான் விளங்குவது மாணவ மாணவியர் வளர்க்கப்படும் விதம், பள்ளி சூழ்நிலை, வளர்ப்பு முறை முதலியனையே இவற்றைப் பற்றி விவரமாக விவாதிக்கின்றனர் பள்ளி தளவமைப்பிலேயும், கல்லூரி முதல்வரும்.

திருமதி விருமபெரும்பி ஸ்ரீலக்ஷ்மி : (தலைவரவர்களே) - பி.என். சீனிவாசர் செகண்டரி பள்ளி (காணொலி)

"புருஷ வாய்நில அடிபெடுத்து வைக்கும் போது மாணவ மாணவியரின் மனத்தில் பலவித மாறுதல்கள் ஏற்படுகின்றன. அதன் காரணமாக மனம் அமைப்பாகத் தொடங்குகிறது. ஆனால் அதே சமயம் பள்ளியில் பாடங்களும் உயர்ந்த நிலைக்கு வந்து விடுகின்றன. அதனால் மனத்தில் வேறு சிந்தனைகள் இடம்பெற வாய்ப்பு



உருவாகத் தொடங்குகின்றன. இவ்வளவு கடுக்கான, மனம் தள்ள உயர்ந்த தாமாக அமைத்தால், அதன்மீது தவறாக ஏற்படுவது மனம் ஒழிவிடுவது.

பள்ளி வாழ்க்கை எவ்வாறு மாணவ மாணவிகளுக்கு வசந்த உலகம் அந்தச் சமயத்தில் நல்ல கருத்துக்களை, நல்ல பண்புகளைப் பெறவேண்டும், பள்ளி ஆசிரியர் கூறும் அறிவுரை மனத்தில் பதிய வைக்கின்றனர், பள்ளி ஆசிரியர் களுக்கு, மனவொரு மாணவ

மாணவர்களின் தேவைகள், பற்றக் கூடிய, நடைமுறை நடைமுறையினை மிகத் தெளிவாகப் புரிந்தது. அந்த நாளில் அவர்கள் நிறு தவறு செய்ய ஏதாவிடையிலும் தடுக்கப்பட்டது.

இந்த நேரம் பள்ளியில், மாணவர்களின் பள்ளியில் மாணவர்களைக் கவனிப்பதில் இருப்பதும், வலி உண்டாகிச் செல்லும் வரையில் கவனம் செலுத்தும் வகையில் செயல்படும். அவர்கள் இப்படிப்பட்ட காரணம். இதற்கான பாதுகாப்பான, நேரத்தைக் கவனமாகப் பின்பிட்டு அவர்களுக்கு வேண்டியவை எல்லாம் உத்தேசம்

தொடங்குகின்றனர். இன்று பள்ளியில் மாணவ மாணவியர் இவ்வளவு பழகும் கவனத்தோடு பெற்றோர் மனத்தில் புகழ்வதாக ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்டுள்ளது. இவ்வாறு ஆரம்பம் முதல் இவ்வளவு பழகப்பதால், அவர்களிடையே நட்புணர்வு ஆங்காங்கிலேயாக விளங்குகிறது.

மாணவன் என்பவன் பழப்பில் மட்டுமே சிறந்து விளங்கினால் போதாது. சரியான பள்ளிகளை உடையவனாக இருக்க வேண்டும். இதற்கு ஆசிரியர்களின் கவனிப்புடன் பெற்றோரின் உறுதுணை மிகவும் அவசியம்.

இவ்வளவு அவர்களின் நேரவாசியும், நேரவாசியும் பள்ளியில் ஆசிரியர்கள் கண்டுபிடித்து அதற்கேற்றபடி பாடிக்கொள்ள அவர்களுக்கு உதவினார்கள். அவ்வாறு அவர்களின் இயல்பான பண்பை சூரிமட்டப் பாதத்தில் உள்ள ஆர்வத்தினை ஏற்றுக் கொள்ளாமல், கற்றுக்கொள்ளாத பாதங்களில் பழகக்

கட்டாமல் பழகுகின்றனாள் பெற்றோர் இதனால் பாதத்தில் மீது ஆசிரியர், பெற்றோர், அவர்களின், அழகத்தின் மன அவ்வளவின் மீது கவனம், கோரலும் ஏற்றுக்கொண்டு ஒரு கூலாவையும் பெறும் ஏற்றுக்கொண்டு இருக்கிறது என்பதனைப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

பள்ளியில் ஆசிரியர்கள், மாணவர்களைப் பழகக் கொடுத்து அவர்களுக்கு செல்ல வேண்டிய பழக மிக அவசியம் தன் குறைகளை, சந்தைகளை ஆசிரியர்களிடம் எடுத்துக் கூறும் போது அவர்களை உறுதுணை எனக் கொள்ளுவதாக, அவர் திறமையாக இருக்க வேண்டும், சிறப்பாகப் பழகுவதன் மூலமாக ஆசிரியர்களுக்கும், மாணவர்களுக்கும் பெற்றோர்களுக்கும் தரக்கூடிய திறமையோடு தன்னை, அதனைக் கீழ்க் கொண்டு பெற முடியாது. சிறந்த நேரவாசியும் கூடிய பெற்றோர்களுக்கும் சரி, ஆசிரியர்களுக்கும் சரி பழகுவதன் மூலத்துடன் சிறந்த நேரவாசியும் அவர்களுக்கு தவறு பண்பாளர்களாக விளங்க வேண்டும்.

இங்கு இவ்வளவு நேரவாசியும் விவரமாகக் கவனிக்க வேண்டியுள்ளது இவ்வளவு நேரவாசியும் சரியானது. சான்றிகளில் நேரவாசியும் நேரவாசியும் தவறாக விளங்கிக் கூட

• வித்யா

வாசல்கள்..



புது மாணவன் உருவாக பள்ளியில் ஆசிரியர்கள் பாத விவரமாகப் போது, அவருக்கு வேண்டிய ஒரேக்கூறும் அவ்வளவு அவ்வளவு ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டியும் வேண்டும். இதனை மாணவ மீது கவனம் செலுத்தும் வகையில் செயல்படும். அவர்கள் இப்படிப்பட்ட காரணம். இதற்கான பாதுகாப்பான, நேரத்தைக் கவனமாகப் பின்பிட்டு அவர்களுக்கு வேண்டியவை எல்லாம் உத்தேசம்



ஆத்ரேயா

இப்பொழுது புதுப்பொலிவுடன்



செடிமேட் ரங்குகடன்,
பெட்டிகோட்ஸ், ஸர்ட்டுகள்



• தங்கள் போட்டு பரப்பதற்காகவே
இரண்டு பிட்டில் குடங்கள்

ATHREYA GARMENTS™

1, Jambulinga Street, (Entrance from Valluvar Kottam High Road), Nungambakam, Chennai - 600 034.
Phone: 822 6585 Fax No: 5360376 Tlx: 041-6753 RAJA IN
E Mail: als@md3.vsnl.net.in

ஆதிரேயா செடிமேட் ரங்குகடன் கிள்க் இடம்:

EVE'S Park, 108, Bharathiyar St,
Keraikal, Ph:20288

Web: <http://www.ypol.com/athreya>

All major credit cards Accepted

CHART'S

டிக் கொண்டிருக்கின்றனர். இலட்சத்திற்கும் மேல் பலவீன அபாயகரமான வளைவுகள் விரித்து கிடக்கின்றன. தங்களுக்குடைய பையனோ, பெண்ணோ, 'கம்ப்யூட்டர் சலீஸஸ்' பாடத்தினைப் படிக்கிறான் என்று பெற்றோர்கள் நினைக்க, அவன் பார்வதும் 'சைட்டோ' முற்றிலும் வேறாக இருக்கும். இந்நிலை ஏற்படாதிருக்க அப்பா மட்டுமல்ல, அம்மாவிற்கும் ஓரளவிற்கு கம்ப்யூட்டர் பற்றிய விவரம் தெரிந்திருக்க வேண்டும்.

இறுதியாக அனைத்தையும் கூட்டிக் கழித்துப் பார்த்தால், பருவ வயது குழந்தைகள் கனிமம்சத்தைப் போல் விளங்குகின்றனர். அவர்களை அழகிய நல்ல பொம்மைகளாகச் செய்வது பெற்றோராகளும், ஆசிரியர்களும். அத்தோடு திறகாமல், அத்த அழகிய பொம்மைகளைக் கொண்டு இலைய் பொம்மை காட்ட நடத்தாத நடத்த வேண்டியவர்களும் அவர்களே.

அதற்குச் சான்றுகூறத் தெரியாத தூலகனா சவுடி, ஆட்டுவிக்கும் கைகளாகவும் அவர்கள் விளங்க வேண்டும் பருவ வயது குழந்தைகளின் உணவுகளுக்கு மதிப்பு கொடுங்கள். அவர்களின் உரிமைகளைத் தட்டிப் பறிக்காதீர்கள். சிறிய சிவ்விஷயங்களையும், அவளது விளைவாட்டான விமர்சனங்களையும், கணவியுறாக பலருவமாக எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். அநேகமல்ல எத்த நியிடம் அவன் எல்லாவ் மீறுகிறானோ, அவனிடம் உறுதியாக கண்டிப்பாக இருக்க வேண்டும் சரியான பானதயில் அவனை நினைதிருப்பி நடத்திச் செல்லுங்கள். மாணவன் - ஆசிரியர் - பெற்றோர் என்ற குழு ஒற்றுமையாக, சீராகச் சென்றால் எந்தவித மனப்பிரச்சனையும் கருவிய வாயப்பே இல்லை.



நேகவயசான அளவில்
காய்த்த முட் செடியின்
கிளைகைய ஒடித்து வந்து
ஒவ்வொரு முள்ளிலும் ஒரு
(செயற்கைப்) பூவைச்
சொருகி அழகிய பூங்கொத்
தாக வைக்கலாம்.

- பத்மஜா ஸாம்கோடாஸ்.

பள்ளி வாழ்க்கை பிரச்சனைகளில், மாணவர்களுக்குள் சிறை அமைந்து விட்டால் எதிர்காலம் பிரச்சனாக அமைந்து விடுமென்பது நிச்சயம்.

திருமதி. நிவகவதி பாண்டரன் (முதல்வர், டாக்டர், எம்.ஜி.ஆர். ஜூனியர் மருமகன் கல்லூரி)

"பருவ வயது என்பதே கோளாறான ஒரு வயது. குழந்தை பருவத்தை விட்டு வெளியே வரவும் முடியாமல், பெரியவர்களுக்கு சமமாக தள்ளும் மதிக்க வேண்டும் என்றும் இரு வயதினாருக்கும் இடமே 99% குழம்பித் தவிக்கும். பருவயிது இருத அபாயகரமான நிலைவிதமான கல்லூரியில் துழைகிறதால் வீட்டிலோ "காபிஷனா"க்குப் போயாகக் தீ பெரிய பொண்ணு" என்கின்றனர். கல்லூரியிலோ "தீ முதலாமாண்டு மாணவிய். நீ ரொம்ப தூய்மையர்" என்கின்றனர்.

நாங்கள் கல்லூரியில் படித்த நாளில் முதலாமாண்டில் சேரும் மாணவியை கையில் ரோஜா மலரைக் கொடுத்து யாரோட்பார்கள் சீனிய மாணவிகள். எங்களுக்குள் எப்போதும் ஒரு சகோதர சகோதரி மாண்புமாளான நிலவி வந்தது ஆனால் இந்நாளில் இத்தகைய மனித தேவ வளர்ச்சிகள் குறைந்து விட்டன.

அநேகமாக குழப்ப நிலை முதலாமாண்டிலும், இரண்டாமாண்டிலும்தான் இருக்கும் மூன்றாமாண்டு வரைப் படிக்கும்போதே வாழ்க்கையில் அடுத்து நம் நிலை என்ன மேல் படிப்பா? வேலைவா? திருமணமா? என்ற கவலைவும் பொறுப்பும வந்து விடுகிறது.

பள்ளிக்குச் சேர்ந்த வரை அனைவருக்கும் ஒரே சிந்தனை: அநேகமாக 8% மாணவ மாணவியை அனைவரும் ஒரே மாதிரியாகப் போட்டு விடும் நிலையில் உள்ளவர்களை இருப்பார்கள். ஆனால் கல்லூரியில் பராக்ரம் போது திறமை நிலையில் இருப்பவர்களும் உயரமட்ட நிலையில் உள்ளவர்களும் கலந்திருப்பார்கள்.

சிலர் கிராமத்திலிருந்து வந்திருப்பார்கள். பலர் நகரங்களிலிருந்து வரும்படியான அனைவரும் சங்கமிக்கும் கடலை; பல விதநியாச மாள் சூழ்நிலைகளை சந்திக்கின்றனர் மிகவும் கட்டுப்பாடான குடும்பத்திலிருந்து வரும் மாணவிக். தன்மை கத்திரும் அளிக்கப்பட்டிருந்தால் மாணவியைப் பாராத்ததும், தனக்கேன கத்திரும் அளிக்கப்படவில்லை என்ற கோபம் எழுகிறது.

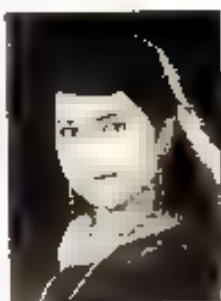
பெற்றோர்களின் அபேகை அரவணகப்பில் வளரும் மாணவ மாணவிகளைப் பாராத்தும் போது, அதற்காக ஏந்தும் மற்ற சிலருக்கு ஏன் நம் பெற்றோருக்கு மட்டுமே தமமைக கவனிக்க போழ்தில்லை. அக்களையில்லை என்ற ஆதங்கம் ஏற்படுகிறது.

நமக்கு நாமே அழகு

The Visible Difference (Cosl. Regd.) Beauty Clinic & School of Cosmetology

No. 5, Balajee Avenue 1st Street, (Opp. 10
Vidhyodaya School), T. Nagar, Chennai - 600 017

அரோமாதெரபி ஆயி்
களின் சிறந்த துணைவன்
களை தன்கு அறிந்து அந்த
அழகு சிவ்ச்சைகளுக்கு
பயன்படுத்தி வரும் வந்தநா
லின் அழகு கலை நிகை
யத்தில் பெண்களின்
அனைத்து பிரச்சனைகளுக்
கும் தீர்வு என முடிபும்



அவரவர் சகுமத்திற்கும்.

முடிசிறும் (Hair) ஏற்ற சிவ்ச்சைகளை "கம்ப்யூட்டர்
கிராபிக்ஸ்" மூலம் அளிக்கப்படுகிறது. வயதானவர்கள்
இளைப்பாடு இருக்க "லாஷ்லாஷ்" சிவ்ச்சைகள் பொதுக்
கோளளையம் மனப்பெண் அமைச்சாரம். பீப் பார்டர்
கேர், லேட்டென்ட் அரபிக், டூட்டோலி, மெறத்தி
ஆகியவை நவீன முறையில் செய்யப்படுகின்றன.

இத்தக கணையை பரே விரும்பும் பெண்களுக்கு
உடை அளவில் புகழ் பெற்ற சிகை அமைச்சாரம், முக
அமைச்சாரம், ஸ்டீடியோ மேக்-அப், குப்பர் ஸாஸிக்,
24K கோட்டு, சிம்லர், முத்து, ஆக்ஷிஜன் பேன்டி
யங்கள், அமெரிக்காவின் லேட்டென்ட் "என்னைம்
ஸ்" (enryna peel) பேசர், தியானம், இயற்கை
வைத்தியம், மூலிகை அழகு சாதனங்கள் தயாரித்தல்
ஆகியவை திறந்த தரப்படுகின்றன. அமெரிக்காவின்
"இத்தியாவின் பாரம்பரிய அழகு" என்ற
தலைப்பில் வெயினார் நடத்திவிட்டு அவர்களின்
அழகு ரகசியங்களை கற்று வந்துள்ள இக்கல்லூரி
முதல்வர் வந்தநா, அழகுக்கு அழகு சேர்க்க வேண்
(Laser) சிவ்ச்சையும் இப்பொழுது அளிக்கிறார்.

விவரங்களுக்குத் தொடர்பு கொள்ள.

Week Days : 10 a.m. - 6 p.m. Sundays : 11 a.m. - 3 p.m.

தி விசிபில் டிஃப்ப்பரென்ஸ்
(ஷெய்விங்) ஷைத் தூய் ஷைப்பாழிக் பிழப்பு சிவ்ச்சிக்,
5, பாலாஜி அவினயு முதல் தெரு,
வள்ளுவர் கோட்டம் அருகில்,
தி. நகர், சென்னை - 600 017.
டோன் : 8254079, 8238815
e-mail : vasundhra@eth.net

பொரியல், உப்புமா எடுத்துத் தூளிப்பதாக இருந்தாலும் முதலில் பருப்புப் தூளித்து விட்டு, பின்பு கடுகு தூளிக்கலாம். கடுகு உடனேயே ஏவடித்து விடும் (என்னைய் நன்கு காய்ந்து இருப்பதால்). முதலில் கடுகு தூளித்து பின்பு பருப்புத் தூளிப்பதால் கடுகு தீய்ந்து விடும்.

- என். கல்யாண



இதைப் போன்ற பல மன கொத்தலிப்பு களின் வெளிப்பாடு பிறரைச் சீண்டுவதற்கும், 'ராசிங்' செய்வதற்கும், அடி விடுவதற்கும் காரணமாகிறது. இவ்வுழம் சிவரிடம் மது, போதைப் பொருள் போன்ற சீவ பாகைகளும் ஏற்படத் தொடங்குகின்றன. சூகசனத் தடுக்க என்ன வழி? பெற்றோரின் அடைய, கவனிப்பு, கல்வூரியில் ஆசிரியர்களின் ஆதரவும். மத்த மாணவிகளின் ஏத்துமையும்தான் இத் திணை ஏற்படாது தடுக்கும்.

கல்வூரியில் சேர்த்துயிர்த்து, கூடும் முடித் தது என்று பல பெற்றோர் ஒதுங்கி விடு கின்றனர். இது தவறு முதலாவதாக பெற் றோருக்கு மட்டும் பிடித்தது ஆதாயமான கோர் வரில் மாணவிகளைச் சேர்ப்பது தவறு. எந்தப் பாடத்தைப் படிக்க குழந்தைகளுக்கு விருப் பிமா அதில் சோத்து விடுவதே சரியாகும்.

உருக்குடி உடை, நேர்த்தெடுக்கும் சை நோழி கள், தள்ளுபர்கள், படிக்கும் படிப்பு, என அனைத்திலும் அவர்களுக்குச் சுத்தநீரம் அளிக்கப்பட வேண்டும் ஒரு எண்ணமல்ல! மீறாத வரை! நோழிகளை அயர்க்க நானே நேர்த்தெடுத்தாலும் அவர்களின் து-வடிக்கை களையம் உடன சேர்த்துக் கவனிக்க வேண்டி யது பெற்றோரின் பொறுப்பு.

எவகன கல்வூரியைப் பொறுத்தவரை, பதி னைந்து மாணவிகளுக்கு ஒரு ஆசிரியை என்ப பிறதியேகமாக நியமித்துள்ளோம்! 'அடவைலா - அடவைலி' என்றழைக்கப்படும் இந்த அடி யல் உறவினரால் மாணவிகளின் குடை உடை நடவடிக்கைகளில் சிறு மாறுதல் ஏற்பட்டாலும் கவனிக்கப்பட்டு அன்பாகத் திருத்தப்படுகிறது.

கல்வூரியில் ஆசிரியைகள் அவர்களுக்கு அறிவுரை கூறுவதற்கு முன், அவர்கள் பின் பற்றும் அளவிற்கு எடுத்துக்காட்டாக விளங்க வேண்டும். என ஆசிரியர்களிடம் இதுனை அடிக்கடி கூறுவதன்ை "உங்களை மாணவிகளை சரியான நேரத்தில் என வரவில்லை என்று கேட்பதற்கு, நீங்கள் முதலில் சரியான நேரத் திற்கு வந்து விடுவது தவறு" என்று இதை

தலைதான் ஒவ்வொரு விஷயத்திலும் இது பெற்றோருக்கும் பொருத்தும் அவர்களை உயி. கில் உடை சாணைப் பாரக்காதே" என்று கூறும் முன் அதிக அளவில் தொலைக்காட்சித் தொடர்களில் ஸ்டூடென்ட் போவதை பெற் றோர்கள் தவிரக்க வேண்டும்.

பெற்றோர் சாகரமல் காலத்தொட்டு இளைப்பாறுவதற்குமேலான து-வடிக்கைகளை கவறு என்று விமர்சிப்பது (நடவடிக்கை தளை முறைகளின் வறுமைய நாயுட அந்த வறுமத்த தாண்டும் போது ஓரளவு சுத்தநீரத்தை எதிர்பாராததோமே என்று திணைவுபடுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

எதற்கெடுத்தாலும் என்னிடம் குறை யையே பாரக்கிறார்களே தவிர, பாரிடமில் யாக என்னை அறுவதுமே இவ்வளவு என பெற்றோர்! என சில மாணவிகள் என்னிடம் வந்து முறைபிடுவதுண்டு இதற்காக மதிய உணவு மேனையில் பிரதியேகமாக மாணவிகள், சுத்தநீரமாக துறைத்து போ அறுமதி அளித் திருக்கிறோம் அவ்வாறு அவர்கல் நுறைப்பட்டுக் கொள்ளும் போது அவர்களின் பெற்றோரை தொடர்பு கொண்டு பேச நேரிடும்.

ஆனால் அதே சமயத்தில் மாணவிகளிடம் உறுதியாக ஒரு விஷயத்தைக் கூறுவதுண்டு. "இதுதான்வரை பெற்றோரின் கண்காணிப்பில் வளர்த்து வந்த நீங்கள் உங்கள் வாழ்க்கை எழும் வளம்புடைய தானே ஒட்டத் தொடங்கி விடுகிறீர்கள் மேலும் மேலும் முன்னேறி டர்ப் கியரில் செல்லும் போது, நிதானமாக சிராகச் செல்ல வேண்டும். வேகம் குறைத்தால் இடிக்கும் எவ்வாறு போகக்கூடாது விடுகளை மீறிக் கூடாதோ அதே போல வாழ்க்கைகளை தவறு முறையில் நடத்த சில விடுகளைக் கடைப் பிடிக்க வேண்டும். உங்களுக்குப் பொறுப்பான வயது வந்து விட்டது என அரக கூட அங்கீகரித்து வேரூட்டும் போட உரிமை அளிக்கின்றனர். அதுதான் தலை படிப்பை, கண்ணியமான நாகரிக உடைவை நல்ல நோழியை, தல்ல தலைவர்களைத் தோந்தெடுக்கும்

கல்கி குவீஸ் போர்ட்

பங்கீடுபது எளிது;
பரிசோ மிகப் பெரிது!

உதேத் திதழில் (5.11.2000)
ஆதர்ப்பமாகிறது.

தேவதாஸ், ஆனந்தித் தாபாசுமுதல்
தாபாசுமுதல் தாபாசுமுதல்

முதல் பரிசாக அபிமானிக் பரிசு

தாபாசுமுதல் தாபாசுமுதல் தாபாசுமுதல்

அடைக்கிறது அளிக்கா!

கம். இனிமையான எதிர்காலம் தானே உங்களை வந்து சேரும்.”

இவை அனைத்திற்கும் தலை படிப்பு மிகவும் அவசியம் படிப்பு என்பதால் கலாநாயகர் பாடம் மட்டுமல்லாமல் தாட்டு நடப்பைப் பின்பற்றும் இளைஞர்கள், பத்திரிகைகள், அறிவையும், ஆற்றலையும் வளர்த்துக் கொடுக்கும் கல்வியறிவைப் பரப்பரிசில் படிக்க வேண்டும் இதனால் மாணவர்களின் பண்புகள் சீர்படும் இன்று அவர்கள் படித்துச் செலித்துக் கொள்ளும் ஆறியே அவர்களின் முக்கியமான சொத்து கல்வியறிவாகியிருக்கிறது. தாட்டுபெரும் போட்டிகளில் உற்சாகமாகக் கலந்து கொள்ள வேண்டும் இன்னும் அவர்களிடம் ஈடுபாடு இருக்கும் திறமைகள் வெளிப்படும்.

பெற்றோர் ஒரு மாணவனை பையா கெயிண்டரி படிக்க சேர்த்திருப்பார்கள் ஒரு போட்டியில் கலந்து பாடத் தொடங்கிய போதே அவனுக்குள் உள்ள பாரம் திறமை வெளிப்படும் தலை பையா கெயிண்டரி படிக்க முடியாவிட்டாலும், திறமைமையான பாடகனாகி விடுவான். எனவே கலாநாயகர் அவர்களின் திறமை வளர்க்கும் வளர்ப்புணர்வு வளர்ப்பு ஆதாரமாக வேண்டும்.

உதாரணமாக எங்கள் கல்வியறிவில் படிக்கும் விதமாக என்னுடைய உடல் உணவு முறையிலும், ‘கலியா’ போட்டிகளில் திறமை உடன் கலந்து கொண்டு வெற்றி பெறுவான் அதற்காக ‘இண்டா தெட்டிஸ்’ அவன் ஆரம்பித்து தயாரிப்பான். அவன் உடல்திறமை கருதி (முதல் இரண்டு ஆண்டுகள்) அவன் வகுப்பை விழேய வைத்து நடத்தினோம் ஒன்றா மாண்பு, “நானும் மாடி ரதி பழக்கி கொள்வீரேன் மேடம். நாளைக்கு வேலைக்குச் செல்லும்போது என்ன சூழ்நிலைகள் சந்திக்க வேண்டியிருக்கின்றன? என்னமோ? அதற்கு என்னதை தயாரி செய்து கொள்வீரேன்” என்றான்.

மற்றொரு முக்கியமான விஷயம், பெற்றோர்களோ கலாநாயகியோ மாணவ - மாணவிகளை மிகவும் போற்றிப் பாதுகாக்க உடனடி வாழ்வில் வெற்றி, தோல்வி, கம், கடை தம்

டம் என அனைத்தையும் அவர்கள் அனுபவித்துப் பழக வேண்டும் என்னிடம் ஒரு பள்ளித் துவக்கத்தினர் வந்து, “உங்கள் கல்வியறிவை மாணவிகளைப் பயனிக்க ஒரு சொகுசான பஸ் வாங்கிக் கொள்ளலாமே. இதனால் நகரப் பேருந்துகளில் அடிபட்டால் அவர்கள் வர முடியும்” என்று கேட்டார்கள்.

இங்கு கலாநாயகியின் படிக்கும் வரை இந்த கமையப் பிழைமையை விளக்கும் இது வாழ்க்கை முழுதும் நீடிக்கும்! அவர்கள் வாழ்ந்தால் முடிவாகும் உங்களுடைய இந்த பஸ் வசதியைத் தர முடியுமா” என்று கேட்டேன்.

இன்று கிராமப்பட்டு வகுப்பவர்கள், நாளை வாழ்க்கையில் படித்து, வேலைக்குச் சென்று முன்னேறி வாழ்வாங்களை வாங்கி ஒட்டும் போது மனம் சந்தோஷப்படும். அவ்வாறு வாங்க முடிவாகிவிட்டாலும், இந்த வாழ்க்கை பழகி விடும், கலாநாயகியுடனாக.

மாணவ மாணவியர்கள் அதிகம் உணர்ச்சி வசப்படுவது தவறு வாழ்க்கையில் அனைவரும் தம்மையே புகழ்ந்து கொண்டு இருக்க மாட்டார்கள். தம்மோடு பேசுபவர்கள் அனைவரும் இனிமையாகவே பேசித் கொண்டு இருக்க மாட்டார்கள். அவ்வாறு இருந்தால் வாழ்க்கை எளிதில் திகட்டி விடும். அதுகளைத் திறந்த கிணற்றுக்குப் போல் கொப்பம், போட்டி, பொறுமை, கேள்வி என பல உணர்ச்சிகளைப் பலரிடம் பார்த்தும் போது அனைத்து தானே சமாளிக்கக் கூறுக கொள்ள வேண்டும் இந்தப் பாடம் வாழ்ந்தால் முழுதும் கைகொடுக்கும்.

வாராவது கேள்வி சொல்வோ, அலட்சியப் படுத்தியோ பேசினால், அவனுக்குத் தெரிந்தது அங்கு வந்துதான். அவன் மனத்தில் என்ன ஒரு சங்கடமோ! அதன் விளைவாக நம்கம் தாக்கு தோன்றும்” என்று உணர்ந்து பக்குவமானவரேண்டும் இந்தப் பாடம் தானே வேலையில் உயரதிகாரிகளையும், வீட்டில் களவாச, மரியாதை, தகவல்கள் முதலியோரையும் திறமைமையாகக் கையாள் பவன்படும்.

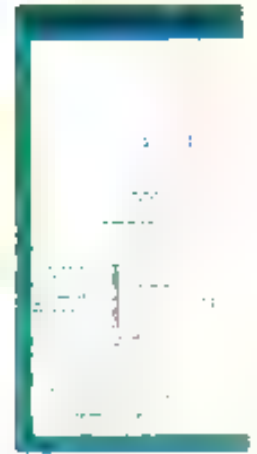
போட்டி, தொகுப்பு :
ராஜ்யஸ் சந்திரகேசர்

மாற்றமாக தமிழ் பச்சு பொய் வேண்டுமா? துல்லியமாக சிறிது நெய்யை வறுத்து ஆரம்பம் தமிழ். உப்பு, தரக்கி கொத்தமல்லி, சீரெய் மிளகாய் சேத்துக் கடுகு தாவிடங்கள். துல்லியம் சிறிது ஹதிரி பின் துப்பர் பச்சு துப்பர். புளிப்போதல். பிளிப்போதல் இவற்றைக் கடுகு சிறிதக் கலப்பினேன்.

- சித்ரா முனி.



என் பட்ஜெட்டுக்கு புறா கூண்டு மாதிரி ஏதாவது ஒரு ப்ளாட் தான் கிடைக்கும்னு நினைச்சேன்



தனி வீடு வேண்டும் என்பது இனி என்றுமே கனவுல்ல. ஸ்ரீலத்தா ஹில் வயது இக்கனவை இப்போது நனவாக்குகிறது. நகர எல்லைக்குள்ளே இருக்கும் என் ஸ்ரீலத்தா ஹில் வயது வீடு என் பட்ஜெட்டுள்ளும் அடங்குகிறது. நகரின் மிக அழகான இடத்தில் அழகுற அமைந்திருக்கும் என் ஸ்ரீலத்தா ஹில் வயது வீடு தினமும் என் உள்ளத்திற்கும் உணர்ச்சிகளுக்கும் ஒரு ரம்மியமான அளமதியை கொடுக்கிறது.

இதில் கூடுதல் சிறப்பம்சம் என்னவென்றால் ப்ளாட்டுகளைப் போலிஸ்ஸி என் மனைஸி சிறு செடிகள் மாங்கள் போன்றவற்றையும் வளர்க்க முடியும். பேசுக்குவரத்து நெரிசல் பயமின்றி என் குழந்தைகள் வீட்டுக்கு வெளியே என்னையாட போதுமான இடம் உள்ளது. ரூ. 600 மில்லியன் ஸ்ரீலத்தா குழுமத்தின் அங்கமான ஸ்ரீலத்தா ரியல் எஸ்டேட்ஸ் லிமிடெட் திட்டமிட்டு செயலாக்கி முடித்துள்ள ஸ்ரீலத்தா கூட்டன்ஸ் இக்குழுமத்தின் தினையான தரம் நம்பிக்கைக்கு ஓர் சிறப்பான சான்றாக விளங்குகிறது.

முதியவர்களுக்கு இரயில்வேயில் சலுகை எந்த பெயரில் துக்கும் சூழப்பங்களைப் படித்து எச்சரிக்கையாகவேண்டும். எனக்கு 10 வயது. என்னுடைய மனைவிக்கு 17 வயது. முதியோர் சலுகை பல தடவை பெற்றிருக்கிறோம்.

இதில் இளவொரு கட்டம் பல தடவைகளில் ரிசர்வேஷன் செய்யும்போது 30 ஆவது பேஸ் படுக்கை விடைகூடிய கேட்டால் நீங்கள் பெயரில் அட்டை செய்து கொள்ளுங்கள் என்பார்கள். தூங்குபவர்களை எழுப்பி கேட்க முடியாது. இருப்பவர்களைக் கேட்டால் இதுவரைக்குள்ளே நாங்கள் முன்பில்வு செல்கிறோம் என்பார்கள். டிக்கட் பரிசீலனாக 'தான் ஒன்றும் செய்ய முடியாது' என்பார். சில தடவைகளில் கீழே ஏதாவது சீர்திருப்ப படுத்துச் சென்றிருக்கிறோம்.

மேலே ஏதும் படுக்கை காலில் வலுவிலடைய விட தவறினால் கைகால் முறிந்துவிடுமே. மேலும் இரயில் 2.5 தடவை நிறுத்தி கழிக்க வேண்டி வருமா. அடக்கிக் கொள்ள முடியாது. மேலிருந்து கீழே இறங்கிச் செல்லும் நேரம் கால்கு முடியாது. இது வயதால் எல்லோருக்கும் ஏற்படும் பொதுவான அவஸ்தை.

வயதானவர்களுக்கு சலுகை கட்டளைதிறகு ரயில்கள் தாமதமாகிவிடுகிறது மிக்க துணி. அடுத்தபேஸ் கீழே அவஸ்தை 30 படுக்கை ஒதுக்கினால் மிக்க உதவியாக இருக்கும்.

ஈ. தாராசாணன், ஈரோடு.



இதுதியாண்டு படிக்கிறாள அவள் எல்.கே.ஜி. படிக்கும்போது இது நடந்தது. என பெண் இயல்பாகவே நிதான சபாவம் உள்ளவள். அதுவும் சரப்பிடும் விஷயத்தில் மிகவும் நிதானம். நானும் எல்லா தரப்பார் களையும் போலவே தாராளம்

இருள்மும் கொஞ்சம்

ஆயா வயதும் கவலையுங்கள் என்று கட்டுரை படித்து. என் மனதின் அடிக்கல் பல அண்டுகளாக புரந்திருந்த ஒரு துயர சமயவாசி மீண்டும் விளர்ந்தெழுந்து என்னவா கணர்ச்சி வசப்பட. விவத தது. அந்த நிகழ்ச்சியை மற்ற மங்கையர் மலர் வாசகிளுடன் பகிர்ந்து கொள்ள விரும்பு மீதேன் (கனா, பெயர் வெளியிட விரும்பாத வர்சகி).

என் பெண் தற் போது பி.எஸ்.சி கம்ப்யூட்டர் சி ஸி ஸ்

னகயால் சரப்பிடப் பழக்கமினன். எது விரண்டும் அவள் மெதுவாக வேடிக்கை பார்த்துக்கொண்டும் பேசிக் கொண்டும் மென்று நிதானமாக சரப்பிடுவாள். சூழ்ந்த போகப் போக சமீபகாலமும் என்று பேசாமல் இருந்தோம்.

என் எணவரும் "அவளை அவ சரப்பிடுத்தாதே 'நொறுங்கத் தின்றால் நறு வயது' மெதுவாக மென்று சரப்பிட்டும்" என்பார்.

இந்த நிலையில் தினம் ஆயா வந்து என் பெரிய பையன் தான் காவது படித்தான். பெண் எல்.கே.ஜி. இருவரையும் பள்ளிக்கு அழைத்துக் கொண்டு போய் விடுவாள். தினமும் மாலை வீடு வந்ததும் துவண்டு வரும் சூழ்ந்ததைக்குப் போஷாக்கான ஆகாரம் தந்து கண்ணின் மணி போன்று பாதுகாத்து வந்த எனக்கு ஒருதான் பேரிடி.



தினம மாணவ வீடு வந்ததும்
அன்று பள்ளியில் நடந்த
நிகழ்ச்சிகளை விபரமாகவும்.
கனத பெரலவும் பேசும்
பெண் டிராமா
மெனன்மரக தோர
வரக இருந்தான்.
அன்று திரிபு பாதி
தூக்கத்தில் "அம்மா
அம்மா .. பகாதி
இருக்கு" பூசகனாடி வந்து
என்னவா சொகவில் கூடி
ஞாத்தில் போட்டுருவான்"
என்று மீதிட்டு அழுகிறான்.
துடிக்கிறான் என்று சொல்ல
தென்று புரியலாம் என மாயிலா
பெரியவராக விட்டிருக்கிறார்.
"குழந்தை தூக்கத்தில் பகாதி
கொண்டிருப்பான் கெட்ட கனவு
ஏதாவது கண்டிருப்பான். பிறகு
ஒன்று இல்லை"
என்று சொல்லி தன் கைகளை
குழந்தை தெற்றிலை
விட்டி

செளவீகநேரம்!

இட்டு
விட்டு 'பொழுது
விடிந்து பார்க்கலாம்" என்றார்
ஆனால் அவன் தூக்கில்
தானே!" அப்பா, அம்மா! மடிவில்
போடு குக்கோ, பயமா இருக்கிற" என்று
கதறி அழுவதைக் கண்டி சங்கன்

மனம் துடித்தது பொருட்டாய். காண்கிறது 199
சங்கன் என்கிறான் ஆனால் இது 199 இருந்தால்
"பூசகனாடி திகிறான்" என்றப் பராகதாழ்வு 199
சான்றி என்று அனல்விட்டார். பூசகனாடி தூக்க
கிறான்

என சொல்லி எல்லாவும் கூப்பிட்டு விசாரிக்கவில்லை
கூப்பில் மதகாணா இவன் சரிவரக்க சாயி.
மட்டி. என சொல்லுகிறது சாயிட்டித்தால். ஆயா
இன்று பகாதிருந்துவான் கிழங்குகாக சாயி. என்
மனதில் பூசகனாடி விடுகின்றார். சொல்லி சாயி
கூப்பி தூக்கில் சொல்லுகிறது என்று சொல்லி. மத
கிழி எவ்வுத விசாரகாரன் தூக்ககனரயின் 31.
சாயித்தால் மட்டி. அன்று தூக்கி போல பகாதிருந்தி
இருக்கிறான் என்று தெரிவ வந்தது. பிறகு பகாதி
கூப்பி என்ன பயன்!

என்கிறது சொல்லிவிட்டு போட்டு விட்டால் எவ்வுத
கொண்டிருக்கான் என்மட்டிவிட்டு பகாதிருந்தி
இருக்கையில் மட்டி. என்கிறான் பகாதிருந்தி போக
நூல் என்னான் என்மட்டிவிட்டு போகும் எதிர்விரு
கினை மட்டிவிட்டு கூப்பிட்டு என்மட்டிவிட்டு என் இடுமட்டி
விட்டு இடுமட்டி போக மட்டிவிட்டு. பயமா இடுமட்டி
பூசகனாடி தூக்கி 1994ஆண்டு திற்கிறான் என்று அன்று
கிறான்.

பிறகு என மாயிலார் ஒரு முடிவு சொல்கிறார். இது



பெரிய 4 கட்டு வீடு. மனிதர்களும் அதிகம் இல்லை. ஆதலால் நீ குழந்தையை அழைத்துக் கொண்டு மெட்ராஸுக்கு உன் அம்மா வீட்டுக்குப் போ. அங்கு உன் அப்பா, அம்மா, 3 அண்ணாக்கள், மாணிகள், தங்கைகள் மற்றும் குழந்தைகள் என்று நிறைய பேர் இருப்பதால் அவள் சகஜமாக இருப்பாள் என்று சொல்லி என்னையும் என் பெண், சகைக்குழந்தை மூவரையும் அழைப்பி வலத்தாள்.

என் அம்மா வீட்டிற்கு வந்த 2,3 தாளில் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக நிதானத்துக்கு வந்தால் கோயில் குருக்கள் மந்திரித்துத் தந்த கயிறு கட்டியதும் நிதானம் ஆனான். இருந்தாலும் ஒரு மாதம் அம்மா வீட்டில் இருந்து சகஜ நிலைக்கு வந்த பிறகு ஊர் திரும்பி பன்னியில் கொண்டுவிட்டு தலைமையகிரியரிடம் எல்லாம் விபரமாகச் சொல்லி ஜாக் ரதையாகப் பரக்கச் சொன்னோம். அவன் ஒரு மாதம் வீடு போட்டதால், அவனை அதிகமாகக் கண்டித்துப் பாடம் சொல்லித் தர முடியாது. ஆதலால் மீண்டும் எல்.கே.ஜி.ஸ்கூலுக்குப் படிக்கட்டும் என்று எங்கள் மகிய சைவத்து வீட்டார் அவன் மனநிலையை உத்தேசித்து நாங்களும் ஒப்புக் கொண்டோம்.

அப்போது அவனுக்கு ஒரு வகுப்பம் விளையாட்டில் இருந்தது. ஆனால் தாய்கள் வராமலும் தெர்வம் எங்கள் பெண்ணை நோக்கி நில்லவில்லை. இருந்து காப்பாற்றி, இன்று சராசரி பெண்ணாக வளம் வகுகிறாள் கல்யாணியியும் முதலில் வந்து நிறைவாக இருக்கிறாள்.

இவ்வளவு நீண்ட கடிதம் எழுதுவது எதற்கெனவோ இதைப் படித்த பிறகுதான் இளம் பிஞ்சுகள் படிக்கும் வயதில் உள்ள தலைமை ஆசிரியர், மற்ற ஆசிரியர்கள், ஆயர்க்கள் எனப் போலும் பொறுப்பு உடனாகப் பொறுப்பையுடன் செயல்பட வேண்டுகிறாள் என்று நாழ்ந்மையுடன் கேட்டுக் கொள்கிறேன்.

-கனகலி

குக்கரி: சைவத்த பருப்பு சரியாக வேக விவ்ளவையென்றால் மிக்ஸியில் இட்டு ஒரு கற்றுர் கூற்றி சாம்பாருக்குப் பயன்படுத்தலாம் என்று ஒரு சகோதரி எழுதியிருந்தார் அதில் சொல்ல மறந்துபோன வெ குறிப்புகள் இதோ எப்போதும் பருப்பு, அரிசிக்குச் சாமமாக வெந்து உதவுவதில்லை. அரிசி முளைதாக்கவும் பருப்பு சில நிமிடம் அதிகமாகவும் நேரம் எடுத்துக் கொள்ளும். அதிலும், பவ்யூசு அரிசி எனக் இல்லாமல் புது அரிசியாக இருந்தால் சாதம் கவி உருவாடும். போல் குறைந்து.

பருப்பு பாதிக்கட வேகாமல் இருக்கும். முக்கால் பதமாவது வெந்த பருப்பைத்தான் மிக்ஸியில் இட்டுச் கூற்றி சாம்பா வலக்கலாம்.

தேவையான அளவு வேகாத பருப்பைக் கொண்டு சாம்பா வலக்குமபோது, மேவே தண்ணீர் தெலித்து, பருப்பு கீழே தங்கி, கொம்பச் சீக்கிரம் ஊசலால் வச்சளை வந்து மாஸத்தை வாய்க்கும் இளைத தவிர்க்க வழி யுண்டு.

முதல் வேளையாக நுவலம் பருப்பில் வெந்த தீரைக் கொட்டி, ஒரு துளி நலவெண்ணெய் வீட வேண்டும். அதன் பிறகு, அரிசி, கரையக் முதுபியவற்றை ரொட்டி செய்து தூக்கரைத் தயார் செய்து அருப்பில் ஏற்றினால், பிரசன்கள் குறைவு வேளைக்குப் போகும் பெண்மணிகள் வேகமான சமைப்புகள் இந்த முறையைப் பயன்படுத்தலாம்.

குறிப்பு II

எனக்குத் தெரிந்த ஒரு வீட்டில் குக்கரில் சைவத் சாதம் சர்ப்பென்று இருப்பதாக (குறி குறைவாக) அவர்கள் கருதுவதால், வடித்த சாதத்தையே பயன்படுத்துகிறார்கள். சைவ வாசி வெள்ளியில் மட்டுமே பருப்பு மறது தாட்களில் நிறைவாக காய்கறியும், கீரைகளும் பயன்படுத்துகிறார்கள் - பருப்பு சேர்க்காமல்.

அரிசியைப் பாத்திரத்தில் இட்டுக் கட்டிவிட வேண்டுகு அதிகமாக 1 டம்ளர் தண்ணீர் வீட்டுக் காரில் வைக்கிறார்கள்; முதல் கொதி வந்ததும், கட்டுப் போட்டு மூடி. இறுக்கி வைத்து விட்டு, குழம்பு 45 ம் பொரியல் முதலிய வேளையான முடித்து விடுகிறார்கள். இப்போது சாதத்தைத் திறந்து பார்த்தால், அரிசி கனகு குழறி வெத்து, பாத்திரம் நிறைய வந்து இருக்கிறது. மறுபடி அருப்பில் இட்டு ஒரு கொதி வந்துதான் சாதத்தை வடிக்கிறார்கள். இப்படி வடிக்கும் சாதம் மிகுதுவாகவும், முண்பவ அரும்பு போல் கூதிர் உதிராக்கவும் இருக்கும் முக்கியமாக 30 நிமிடம் கால் சைவடியியாது 4 நிமிடமே போதும்.

குறிப்பு III

ஒரு சின்ன - செவ்விலவாத அழகுக் குறிப்பு வேளைக்குப் போய்த் திரும்பியதும், பால குக்கரில் வரும் ஆலையில் முகத்தைக் காட்டுங்கள், அவ்வது ஒரு டம்ளர் தண்ணீரைப் போடக்கவிட்டு, அந்த ஆலையில் முகத்தையும் கழுத்தையும் காட்டுங்கள். ஒரு டல்லால் போர்த்திக் கொண்டு ஆவி பிடித்தால் இவ்



தேரை: இடலிக்கு கொட்டுச் சர்ப்பிரும் மிளகாய்ப் பொடியுடன், ஒரு தேக்கண்டி தண்ணீர் கலந்து ஒரு துண்டு கொப்பரைத் தேய்கையை தறுக்கிப் போட்டு மிக்ஸியில் ஒரு கூற்று அரைத்து எடுத்து, குழமா செய்தால் புதுபிதமான குழமா ரொட்டி, வாசனை ஆனதைத் தூக்கும்.

- சி. வீழுவலகம்பி

ஹம் நவஸ்து முகத்திலு உளன விபரணவத
துணைகளை துள்த திறந்து கொண்டதை நாம்
உணர் முடியும்

அதன் பின் கோப்புப் போட்டு வழக்கம்
போல் முகத்தை அவய்வித் துடைத்துவிட்டு,
கன்தாரி மஞ்சளின் ஒரு மூன்று இளைப்பு
இளைத்து முகத்திலும், கழுத்திலும், எக்கா
வெளியில் தெரியும் இடங்களிலும், தேனை
யாண்டால் பாதங்களிலும் பூசிக் கொள்ளுங்கள்
கன்தாரி மஞ்சளின் உபகரண சகுமந்தின் கனரி
வேலோ இருக்கும், துடைக்க வேண்டாம்
காணையில் ஏழ்த்தால், நுகர் பருவார் சுகு
கங்கனம் குன்றித்து இருப்பதைப் பார்த்தால்
முகம் இளைமை பெறும் காரா பி வயது வலா
இந்த முறைவையப் பயன்படுத்தி, 28 வயதுக்கு
மேற்படாத மகளர்களை நாம் இருத்தீர்

கே. சரஸ்வதி, பாண்டிச்சேரி.

ஜீன் படுத்தும் பாடு

“நாம் ஆயிரம் ஆண்டுகளுக்கு மேல்
வாழ் இயலாமையுடைய அனா ஆராய்ச்சிகள்
வந்துள்ளன” என ஆசிரியர் துறிப்பிட்
புகுந்தார் உண்மையிலே நமதம் இந்த ஜீன்
என்பபொருள் மாபெருக்கம் என்பது,மேலாயாம்
ஆடடிப் படைக்கின்றன என்பதைப்
பார்த்தோமானால் மலையப்பு ஏற்படுகிறது.

“சரி ஒரு நிமிஷம் இப்படித் திரும்புக”
குறிப்பிட்ட தா திரும்பினதும்,
“சரி தம்பி நீங்கள்! உங்க அப்பாவு
நினைக்கட்டேல் பிள்ளையு தவளையப்
பார்த்து ஒரே மாதிரி இருக்கீங்க” என்ற கிண்
டவ கவந்த சிரிப்புக்கும்

“ஒரு தவளையையா ஒரே பிள்ளையே பூஸ்
பண்ணியவாபோல சிப்பி தோலில் இல்லையாமே”
என்ற தோக்குத்தம் காரணமாயினால் இந்த
ஜீன்களை

ஒரு கருணை கருணை முடியோடு இருக்கும்
மகன ஒரு குறிப்பிட்ட வயதுக்குள்ளே வளவரவித்
பெறா ஆயிரவருக்கும் பெரியபு காட்டி விட்டு
தாக்குத, அப்பா தளையையா போல் இயற்கை
தென்கிமேல் (வழக்காக) போட்டுக் கொள்வது
மாபெருக்கம்மாறான

இது மட்டுமல்லாது அவர் அம்மாவிற்கு
சாக்களை நோயை? உடம்பம் வரவேறுகாத
விருத்தாளியார் மகன், மகளிடம் அவைக்கல்
மாகி விடுவது ஜீன்களின் வகைக்காரமான
இப்படி அருகிடுக் கொண்டு மேலகலாம்

ஆரம்பத்து பார்த்தால் படிப்புத் திறமை

படிப்புத் திறமை விளையாட்டுத் திறமை என
பல் ஆற்றல்கள் பெற்றோரிடமிருந்து விளைய
கருக்கு இந்த மாபெருக்கம்மாறான வகு
கின்றன என்றுகூட சொல்லலாம்

ஒரு ஆணுக்கும் பெண்ணுக்கும் தன
பெறும திருமணத்தில் இருவரும் கொஞ்சிய
உறவினராக இருக்கும் பட்சத்தில் மாழவு
மாழவுக்கும் மருந்துமாய் குழாய்வின குழந்தை
கள் பிறக்க மாமாய் அருகிடுக் மட்டுமருத்துவம்
கண்டுபிடித்துள்ளது

“அந்தக் காலத்தில் உறவுக்கும்மேல் கல்
யாலா பண்ணி நாங்களுக்கும்மா உறவு
இப்படியாய்” என விரி பேசலாம் அந்த கல்
களிலும் இது போன்ற மருத்துவ சிவைய
குழந்தைகள் பிறந்துகொண்டிருந்தால் இருக்க
அது விவியை வழி, சாயம், குந்தோர் செய
பாப்பம் என சமர்க்காமை செய்யுகொள்வர்.
இப்போது நாம் ஜீன்களின் குன்றப்பாடு என
விஞ்ஞான வளர்ச்சியான காரணம் கூறி
விடுகிறோம்

மக வளர்ச்சி குன்றி பிறந்த குழந்தையை
எதுக்க மையினி பெற்றோர் வளர்த்துக்
கொண்டுதான் இருக்கிறார்கள் அதுவும்
பெண் குழந்தையாக அது இருந்துவிட்டால்
இயற்கையின் பருவ மாறுபாடுகளைக்கூட
தவறால் புரிந்து செயலாற்ற முடியாத
பேதையார் வாழத்தகல் பெற்றோரின் அவல்
திவலைய வானிகக் வார்த்தைகளை இல்லை.

எல்லாவற்றுகளும் மேலாக என உறவினா
ஒருவருக்கு இந்த மாபு அனாக்களால் ஏறும
ருள பாதிப்பு இளைமைய மருத்துவ விஞ்ஞான
வளர்ச்சிக்கு எல்லாம் சவால் விட்டு இருக்
கிறது சென்ற வருடம் நடந்த ஒரு நிழலாசி
இது திருமணமாகி ஒரு வயது ஆன குழ
தைக்கு தந்தையாக இருக்கிற அவருக்கு வயது
35 ஆகிறது

மேலேவியாவில் வேளை பாரகனா அவர்
ஒருதான் சாணவாவின கார ஒட்டிக் கொள்ள
புகுக்கும்போதே ஒரு கண்ணின் பாரவை
போய்விட்டது விளர்த்து பாக்டரிடம் போக
பிற நாடுகளிலிருந்து மருத்துவ பிடியாக
வாங்கியவர்களுக்கு டெய் செய்ததில் அவ
ருளைய மற்றொரு கவனதுள்ள ஒரு மருத்
திறகுள் பாரவை இருக்கப் போகிறதென்பது
தெரிய வந்து அவ்வாறே நடந்தும் விட்டது
இது ஒரு மாபு வழி நியாய மடியு சவால்மா
பட்டு விட்டது அவருதான். வ தாங்குக்கு இது
போல் பாரவை இழப்பு ஏற்பட்டு இருக்கிறது
இந்தக் குறைக்க LON ILEEN S HERFDITY

நீர்விட்டுக் கொள்ளும் வாயுத்தண்டு, வெள்ளி, தக்காளி
போன்றவற்றைப் பச்சடி செய்தால் நீர் வினாவிறது.
பரிமாறுவதற்குச் சங்கடமாக உள்ளது. அதில் வற்றையவே
அல்லது சிப்பினை போட்டால் நீரை நிரழந்துக் கொண்டுவிடும்.
பச்சடியும் சுவைப்பதற்கு தந்தாக இருக்கும்.

- சி. விஜயலக்ஷ்மி



OPTIC NEUROPALSY) என்று பெயரிட்டுள்ளது மருத்துவம். ஏதாவது சிகிச்சையும் பலனளிக்காது என மருத்துவ நியுனர்கள் கூறி விட்டனர். அவர் எட்டு வயதுக்கு குறைந்ததாக இருந்த போதே இறந்துபோய் விட்ட அவருடைய அம்மாவின் தீன்கள் இதையும் ஆள்குகளுக்குப் பிறகு மகளை பாதித்தவிட்டது. அடுத்த தலைமுறையிலும் இதேபோல் பாடுக்கேற்றம் வந்து விடுமோ என அவர்களின் உறவினர்கள் பயித்த படி உளவளமா மலேஷியாவில் அவர் வேலை பார்க்கும் வரும் திறவனம். அவரின் குலதலைய பொருட்படுத்தாமல் அவருக்கு ஏற்ற பணியைத் தேர்ந்தெடுத்து பணியாற்ற வாய்ப்பளித்துள்ளது. மனம் உடைந்து போகாமல் தன்னாமக்கை யோடு அவர் பணியாற்றி வருகிறார்.

பிறவியிலேயே காது கேட்கும் சக்தியை இழந்த என பாட்டியின் (அம்மாவின் அம்மா) தீன்கள் ஒரு தலைமுறை தாண்டி தன் பித்தி (மகவின் மகன்) உடலில் பூத்து என மாயை மகனும் பிறவியிலேயே அபே குறைபாடோடு பதினாறு வயதில் இருக்கிறான் எந்த வீதத் தவறுபி சொல்லாமல் தங்களை குற்றத்தைக்குப் பிறவியிலேயே கட்டிவிட கொடுத்து விட்ட தவறுபிவையே என்னி மனம் தொந்து நிற கிறார்கள் காது கேட்பதோர் வாய் பேசா தோடுக்காள் பன்னியில் பேசாந்து இன்று அருளையார் பாடல் வளையம் திறமையுடன் கவி கற்று வருகிறார்.

அந்த நாளில் பூர்வஜெனம் சாபம், முன் சொல் சொந்த பாபம் என்று மனத்தைத் தேற்றிக் கொண்டு போல் இந்நாளில் இது தீன்கள் செய்கும் பாபம் என்று மரபதற்குக்கள்ள தொந்துகொண்டு வாழ வேண்டிய நிலையை மாற்றி குணப்படுத்த முடியாத தோய்களுக்குக் காரணம் எனவென்பதையும் அனாத குணப்படுத்தும் வழிமுறைகளும் வந்துவிட்டது என்ற இனிய செய்தியை நம் இதழில் கண்டு எதிரொலி அடைகிறோம்.

- கே. விஜயகுமார், கரூர்.

மகளிர் வாகன ஒட்டிகளை உஷார்!

சமீபத்தில் பெங்களூரில் நடந்த சாலை விபத்துகள் இக் கடிதம் எழுதுவதற்குக் காரணம் டாக்டர் படிப்பை முடித்த பெண்ணிற்கு மரணம்தான் முடிவு. டாக்டர் படிப்பிற்கான

பாலில் திரண்டு கரண்டி பூட்டு ஊமைப் போட்டு மிக்ஸரில் ஒரு கற்று சத்திவிட்டு பூட்டு சுவட்டில் கலத்தால் டூய்லில் கலத்த கலவ் கிடைக்கும், நிறமும் கண்ணைக் கலக்கும்.

- பத்மஜா ஜமகோபால்



மேற்படிப்பிற்காக (எம்எஸ்) நுழைவதற்குள் எழுதுவதற்காக, தனது தந்தையுடன், வண்டியில் சென்றார். இரு சக்கர வாகனம் அவர் அணிந்திருந்த துப்பட்டா வளையிய சக்கரத்தில் மாட்டி நிலைக்குளையும் தடுமாறி விழுந்து அந்த இடத்திலேயே மாணம் 'ஆறிலும் சரவு' நூறிலும் சரவு' என்பது இயற்கையின் விதி ஆனால், நாம் ஜாக்கிரதையாக இருந்தால் விபத்தினால் ஏற்படும் இறப்பைத் தவிர்க்கலாமே.

தற்போது க.வி. பேப்பர், ரெடியோ எல்லா வற்றிலும் விபத்துகளைப் பற்றி எழுதுகிறார்கள். பேசுகிறார்கள். தாம் முன் ஜாக கிரதையாக இருந்தால், விபத்து என்ற ஆபத்தை களையப்பாகத் தடுக்கலாம். வாகனங்களின் நாம் அதிகவிலை கொடுத்து வாங்குகிறோம். ஆனால் நாம் சரியாக பாாமரிப்பதில்லை. மாதம் ஒருமுறை, மெக்களரிக்ஸிடம் கொடுத்து, சாரில் செய்ய வேண்டும் என போதும் வெலியில் கிளம்புமுன், டிரைவரில் ஸ்கைலஸ் மற்றும் வாகனத்தின் ரிவர்களை அடங்கிய குறிப்பு, மற்றும் எயிலன் டென்ட் செய்ததற்கான குறிப்பு ஆகியவை இருக்கிறதா என்று பார்க்குகொள்ள வேண்டும் என்கொள்ள இல்லாமல் வாகனம் ஒட்டுவது தவறு.

பெண்கள் வாகனம் ஒட்டுமபோது மிகவும் ஜாக்கிரதையாக இருக்க வேண்டியது ஆனால் விஷயத்தில் தற்போது பெண்கள், வசதிக்காக தீன்கள், ம. ஏ.பி., பெரிய லுசான் ஷர்ட், கரி தார் என்று அவர்களாகக் கிரதாருடன் துப்பட்டா போடுமபோது, களவாக இருக்கும்போது செய்த விடுங்கள் அல்லது இரு தனி களையும் முடித்து விடுங்கள் இல்லையெனில் கைபளை அல்லது, வாகனத்தின் பாக்சில் வைத்து விடலாம் இறங்கும்போது எடுத்துக் கொள்ளலாம் இல்லாது செவ்வால், காற்றில் பறக்காது. பின் சக்கரத்தில் மாட்டக் கூடிய வாய்ப்புகள் குறைவு காற்றில் பறக்கிறதே என்று அனாத ஒரு காகரில் பியுக்க முடிப போய் அப்போது, வாகனத்தின் பாலன்ஸ் தவறுவதற்கு வாய்ப்புகள் ஏற்படலாம் அதனால் விபத்து ஏற்படக் கூடும்.

தீன்கள், பேண்ட் போடுபவர்கள் அதற்கு மேலில் ஜாக்க உள்ள ஷர்ட், பன்னி போடலாம் ஆனால் அதன் மேல் ஜெர்ஜின்ஸ் அல்லது ஓவர்கோட் அணிந்துகொள்ளலாம் நாம் போடும் ஆடை எதிரில் வருபவர்களுக்கு உறுத்தலாயும், அவர்களின் கவனம், கிதாாமமும் இருக்க வேண்டும். (1. எல் அணிபவர்கள், புடவையை ஜாக்கெட்டுடன் சின் பன் வகிக் கொள்ள வேண்டும் பின் பன்னியிருக்கிறோமே என்ற, சொருகாமல் விட்டுவிடா தீர்கள் காற்றில் பறந்து, சக்கரத்தில் மாட்டக் கூடிய வாய்ப்புகள் ஏற்படலாம் உங்களுக்குத் தொத்தாவு, மற்றவருக்கும் தொத்தாவு.

- ஆனந்தி, பெங்களூர்.

நீங்கள் சகல செளபாக்கியங்களுடன்
செல்வந்தராகவும் ஆகப்போகிறீர்கள்.
இந்த இதழுடன் பூஜிக்கப்பட்ட

3

இணைப்புக்கள்



விநாயகர்-அய்யப்பன்
டாலர்

குபேரச் சக்கரம்



ஸ்ரீரங்கம்
ரங்கநாதர்

பாங்கெட் சைஸ் வண்ணப்படம்



குழகம்

யுகி



யுகி

நவம்பர் 2000

ஸ்ரீரங்கம்

வேகமாக முன்னேறிக்

கொண்டிருக்கும் இருபத்து
மூன்றாம் நூற்றாண்டின் சாபக்கேடு
மனித மனதின் பாதிப்பைத் தான்.
மனம் ஆரோக்கியமாக இல்லாவிட்
டால் உடல் தீவிரத்தைத் தீவிரித்து
ஆனால் மனது திடமாக இருந்தால்
உடலின் எந்தவகை உபாத்திகள் இருந்தா
லும் ஒரு பொருட்டாகத் தோன்று
வதில்லை.

மனச்சீராலும், மன அழுத்தமும் இப்
போதெல்லாம் அதிகமாக விட்டதால்தான்
தாம் ஆன்மீகம் உலகமாதல் மருத்துவ உதவி
என்று எவ்வளவுத் தெய்வ செலவிடோம்.
ஆனால் சூரப்ப நிலையைய அடைதல் மனம் ஏதே
வகையினர் பிராக்டிடம் வழிகாட்ட ஆளில்லாமல்
அல்லாதுவோமம்.

தம் திட்டமுள் 10 - 15 வயது வரையில் தான்
அதிக தற்செயல்கள் தம் மாதிரிக் கூறுகிறார்
1965-66 வகையில் யித்யுத்யார். மத்தியர் எவ்வளவு
வயதானத தம் தீதம் இவரும் இவரது கணவர்
டாக்டர் வித்யாநாதர் தீதம் காலத்தி் அதும்தயில்

தோல்விகளும், நஷ்டங்களும்

பிரதிபீயகமான உரிசலான்களை இரங்க அலகிறோம்.

ஸ்தேதர் என்னும் தற்கிசலான்கைத் தற்கும் மையத்தை
ஸ்தாதித்திருக்க டாக்டர் வக்யர் வித்யுத்யார். மத்தியர் எவ்வளவு
தில் ஸம்பது தொண்டர்கள் மத்தி தீதம் எல்லா தம் காலத்தும் காலம்
பாட்டு மனமில்லிருந்து இரவு மத்திய மயம்
மனமில்ல இவர்களை நுதிமலர்க்கைத்
ஆகாயன்கிறார்கள் மத்தியத்தம்
இவ்வளவு. அரசிசலில் மத்தியத்
கதோசலான்க இவரும் இந்த மத்தியம்
மத்தியத் தோண்டப்பட்டது. இங்கே
இவ்வளவுத் தோண்டர்கள் ஆனவருள்
மத்தியம் வக்யர் தோண்ட செக்யர்
கள்.

• வித்யுத்யார்



"எத்தவிதமான மீக்ளன்கும்
எங்களை அதுகவாம். மாதியார் -
தாட்டுப்பெயர் தகதர், கணவன் -
மனவன் பிரசலன்கள். வளரும்
பிரததினில் தந்தைகளும், பலம்
கணம் - மனமில்லாமல், மீட் மனம்
தோல்வி, முகப்பது... எதுவாக இருந்தா
லும் எங்களுடன் தோண்டிவோம் தொடர்.

பெய்தங்கள் கூலம், துணியாகவா மறுதும் - ஆவட
விஷயத்திற்காகத்தான் இந்த மீளாகுகளுக்காக
அடிப்படைக் காரணம் கதந்தியம் - சார்பு
இரண்டிதும் இடைவேளை இரண்டாம் தந்தள்க்கும்
பெய்தவன்.

மேல் ஏறாகூற்த்த ஜாளவிற்கு கதந்திரம் கொடுப்பது அவசியம் ஆனால் அதே சமயத்தில் அவர்களுடைய எல்லைகளான தேய்நீர் படுகுதுவறா - ஏவசியம் தளபர்கள் விஷயத்தில் நம் அதிகாரப்பிணை படுகுதுச சொன்னால் அவர்கள் கேட்க மாட்டார்கள். 'இறவா சரியானவை இல்லை' என்று அவர்களுக்கே தோன்றலாம் ஆபா அபா அவைப் பற்றி வச்சரித்து விட்ட பூரே காரணத்தினால் உடனடி தொகுப்பார்கள். அந்த நடப்பினால் பாதிப்பு ஏற்படும் ஏனென்கிற பெற்றோர் புகழ்மறந்ததால் நம் ஏறாகூறளை நாம்நீரே தரித்து கொள்ளும்படிச் செய்ய வேண்டும்.

இந்தக் காலத்துக் குழந்தைகளுக்குக் கப்பல் விபவத்தின் அளவு கடந்த மரம் அழிந்தும் உளவது. 84 சதவீதம் பெறுவதற்கும் 90 சதவீதம் பெறாததற்கும் பெரிய வித்தியாசம் ஒன்றும் இல்லை. 8. டிஸ்ட்ரிக்ட் டிபார்ட்மென்ட் போர்ட் டி அரிக் இரூபாய்த் தராததைக் கோர்வற்றிற்குள் போது பெற்றோர்களுக்கும் அவர்கள் எல்லாவற்றிற்கும் திறமையுள்ளவர்களாகத் திகழ வேண்டும் என்று எதிர்பார்ப்பது தவறு. அவர்களே அப்படி இருந்திருக்கலாம் என்று என்னும் போது குழந்தைகளின் மீது அதிக மனப்பாத்தை சுமத்துவது நியாயமா, என்ன தரம் ஒன்று இரப்பது குழந்தைகள் மட்டுமே இருந்தாலும்?

[illegible]

50 கிராம் கொட்டை நீக்கிய பேச்சும் பழத்தைச் சூடான பாவில் ஊதவைத்து வெண்ணெயாக அளர்த்து ப்ரூட் சாஸ்டில் கலந்து விட்டால் தேன் கலந்தது போன்ற நிறமும் கனவயும் கிடைக்கும்

- பத்மநாப சாஸ்திரியார்.



சுழம் தொழிற்நிலைக் கலாநிதியாகிய மிகவும் முக்கியமான விஷயம் ஆவதால் துரதிருஷ்டவசமாக இந்தக் காலத்தில் பெற்றோர்கள் இந்த முக்கியமான கருவியைப் பயன்படுத்திவிட்டு, குழந்தைகளுக்கு இறுக்கமான நுழைப்பை எப்படிச் சமாளிப்பது என்பதைப் பற்றி கற்றுக் கொடுக்க வேண்டும்.

அதே மாதிரி குழந்தைகள் பள்ளியிலிருந்து வந்து ஊரணுக்கு நடந்த விஷயங்களை அம்மா அப்பாவுடன பகிர்ந்து கொள்ள ஆவறியுடன் வரும் போது ஊர்கள் மிகவிரைகு இருப்பார்கள். அக்கவந்தைய காண்பிக்க மாட்டார்கள். பிறகு மீண்டும் வந்தவுடன் மகவிடமோ மகவிடமோ தொடர்பு கொள்ளுவாம் என்று ஒடினால் அவர்கள் போர் அடிக்காதே' என்றோ, 'அம்மா! தொண் தொணக்காதே' என்றோ தொடரைய சுத்தரித்துக் கொண்டு விடுகிறார்கள் குழந்தைக்குடன பெற்றோர்க்குக்கு ஒரு கருகாமான், நடபு நிளந்தத் தொடர்முறை மேலாண்டு

சூடுமபத்தினா மாதம ஒழுமுறை ஒன்றாக
தி.வி.மா.வீரகோ தேறாட்டலுக்கோ சென்று
வாராம். தினமும் ஒன்றாக சாய்ந்தவது, ஏது
வது விளையாடுவது என்று தோம கழித்தால்
10ம் ஏதர் கனடாக்கு சூடுமபத்தினா நெருக்கம்
அதிமாமாட்டாம். தனிமைப்படுத்தப்பட்ட
உலர்ச்சி ஏற்படும் வெற்றி - தேர்வளி
கலாச சமாளிக்கும் மனப்பாக்குவழிம ஏற்படும்.

கனடாநிலையில், யாழ்ப்பாணம் பிரதானத்தினர் புரிந்து கொள்ள வேண்டிய முக்கியமான விஷயம் - உட்கொடுக்க மனச்சோர்வு ஏற்பட்டால் உதவிபா நாடுவதில் தவறில்லை. ஆதரவையும் உதவியையும் நாடுவது சிறுபின்னலத்தனம் ஆகியும், அடுத்ததொருதான் தொடர்பு கொள்ள உட்கொடுக்க மனச்சோர்வு ஏற்பட்டால் ஆதரவளிக்க இல்லாமல் பலர் காத்திருக்கிறார்கள்."

1. பகட்டி விஜயகுமார் : (மனோரத்தினம்
மருத்துவன்) :

“தம தாட்டு இளைஞர்களும் வளரும் பிரச்சாரத்தினாலும் மேற்கத்திய உலகச்சாரததின் தாக்குதலினால் பாதிக்கப்பட்டிருக்கிறார்கள். ஆனால் செய்கை என்னவென்றால் அமெரிக்காவுக்கும் பன்னாட்டாட்டாரும் கவனசாரததையும் ஆதரவிற்குக்கள். நமக்குக் குடுமப அமைப்பு, கட்டுக்கோப்பள்ள பாசக் கயற்றி ஸால் பிள்ளாக்கப்பட்ட குடும்ப வாழ்க்கை, குழந்தைகளை வாய்தான் முழுவதிலும் கண்ணும் கருத்துமாக பார்க்குக் கொணரும் பெற்றோர்களின் பொறுப்பு - இவையெல்லாவற்றையுமே மேற்கத்திய நாட்டு மக்கள் பெரிதும் அபிமானிக்கிறார்கள்

தம் கலாச்சாரத்தில் பெற்றோர்கள் குழந்தைகளின் முழு பொறுப்பையும் ஏற்றுக் கொள்ளுபவர்கள் குழந்தைகள் நிறுப்பாளர் கல்வி

பெற்று ஏதேனும் தொழிலிலோ வேலையிலோ காலூன்றி திருமணம் செய்து கொண்டவரவரையில் பெற்றோர்கள் பார்த்துக் கொள்வார்கள்.

ஆனால் இப்போதுள்ள சமுதாயம் வேறு. இக்கால வளரும் பிராயத்தினர்களுக்குத் தங்களுடைய பெற்றோர்களை விட பல விஷயங்களில் அறிவு அதிகமாக உள்ளது. அவ்வளவு 'எகஸ்போசர்' அவர்களுக்கு. இதனால் தம் முண்டிய கலாசாரத்தின் அருமை பெருமையை உணர்மைய அணவிய ௧௯௮௪-௮௫ களைப் பரிசோதித்துப் பரக்க விரும்புகிறார்கள்.

பரவியல் விஷயத்தை எடுத்துக் கொள்வோம். அது போதைப் பொருள் மாநிரியானது. பரிசோதித்துப் பரக்க வேண்டும் என்கிற ஆவண இரண்டிலும் தாண்டுகின்றன. அதனால் இளைவர்களுக்கு அடிமையாகும் சூழ்நிலை ஏற்பட்டு விடுகிறது. போதைப் பொருள் கள் எப்படி வாழ்க்கையை தாசப்படுத்தி விடுகின்றனவோ அதே மாதிரி செக்ஸும் பேராபதானததால் ஏற்படுகிறது.

பாதுகாப்புப் பட்டினமில்லாத எலிடன் போன்ற பல புயங்கமான தோய்கள் ஏற்படக்கூடிய வாய்ப்பு இருக்கிறது. தோய்த் தொற்று, சிறு வயது காய்ப்பம் போன்றவை வளரும் பிராயத்தினரை நினைவுகளையச் செய்து விடுகின்றன. சில ஆண்டுகள் இளம்பெண்களுடைய உறவு ஏற்படுத்திக் கொண்டு வேறுவழியிலாவது காலம் துரவிற்றுமே திரைப் பத்திரிகைகள் தள்ளப்பட்டு விடுகிறார்கள். அந்த இளம் பெண்களும் ஆண்களும் பொருத்தமான பேராபதானகளை இருக்க மாட்டார்கள். வேறும் இளமை மாக்கத்தினால் வாழ்க்கையை முழுவதும் அடமாளம் வைத்து விடுகிறார்கள் இவர்கள்.

"அவன் ஒரு மாதிரியான ஆணுடா" என்கிற அவப்பெயர் சமூகத்தின் பரவி அவமானம் ஏற்படும் பெண்களுடைய கற்றும் ஆண்களுக்கு இந்த மாதிரியான நடத்தைகளால் ஏற்படும் பாதிப்பிலிருந்து வெளியில் வர பல அளவுகளாகும் சமுதாயத்தில் அவனுடைய 'சுமிக்ஷித'க் காய்கள் ஏற்படும் தம் சமூகத்தில் இப்படிப்பட்ட விஷயங்களைத் தான் நீ மாதிரி பரவுகிறே' இப்படிப்பட்ட முத்திரை குத்தப் படுவதால் கதிகலங்கிப் போய் செலுக்கு மனமுடைய போதும் நினை ஏற்பட்டு விடுகிறது. குழந்தைகள் வழிதவறி போகாமல் இருப்பதற்கான கண்காணிக்க வேண்டிய முக்கியமான பொறுப்பு பெற்றோர்களுடையது. முதலில் தம் சமூகப்படுத்திய பேரும் மாற்றம் ஏற்பாட்டிற்குப் பங்கு அவர்கள் ஏற்றுக் கொண்டுதான் ஆக வேண்டும். அவர்களுக்குக் கிடைக்காத அறிவும் அவர்களுக்குத் தெரிந்திராத விஷயங்களும் இன்றைய சமூகப்படுத்தின் மன ஏதாக்களுக்கும் கிடைக்கின்றன என்பதை அவர்கள் உணர வேண்டும்.

இந்தக் காலத்துப் பெற்றோர்கள் ஒருவித பயத்தின் இருக்கிறார்கள். தங்களுக்கு நுழைந்த கருத்து தெரியவரும் விஷயங்களைப் பற்றிய பயம், வெட்கம், தாமசங்கடம், அதிர்ச்சி போன்றவையின் தாக்கத்தினால் குத்தகிறதற்குக் கொண்டிருக்கிறார்கள். பல பெற்றோர்கள் தான் முழுவதும் களறுத்து விட்டு சீக்கிரப்பய துவகிப் போகும் போது குழந்தைகளை கண் விழித்துக் கொண்டு 'அடலட்ஸ்' கிளிய பார்த்துக் கொண்டிருப்பதால் பார்த்து அதிர்ச்சி ஏற்படுகிறார்கள். அவர்களுக்கு ஏற்படும் தாமசங்கடம்-தடுதலால் வாங்க முடிக்க கொண்டு படுக்க கொண்டு விடுகிறார்கள்.

பெற்றோர்களிடமிருந்து குழந்தைகளுக்கு சேகஸ்பப் பற்றிக் தெரியவருவதுதான் நஷபது. சேகஸ ஆபாசமான விஷயமல்ல, இவ்வளவு காலத்து என்று குழந்தைகளுக்குப் பெற்றோர்கள் புரியலாகக் முடியும் மகனுடைய தாயும், மகனுடைய தந்தையும் மனம் விட்டுப் போய் விஷயங்களைச் சரிவரக் கவனோட்டத்தில் விடக்கூடாது. சேகஸப் பற்றிய சரியான அறிவு சரியானவர்களிடமிருந்து வருவதுதான். நலவது தவறானவர்களிடமிருந்து வருவது தவறான கருத்துக்களினால் குழந்தைகளின் வாழ்வு தாசமாகி விடும்.

ஆய்ந்ததற்கு ௩ வாழ்க்கையில் பல சமயம் கொடுத்தால் அவர்களது அனுபவம் பெருகும். உதாரணமாக மலேசிய எத்தனையோ பால்கள் வருகின்றன. ஒரு நல்ல பட்டதாரித் தோய்த் தெடுத்து அதில் உள்ள நஷப கருத்துக்களைத் தடுப்பம் முழுவதும் ஒன்றாகச் சட்டகார்த்து அல்லலாம் பிறகு பாடுங்கள். அவர்களே நலவப் பட்டங்களாகத் தேர்ந்தெடுக்க ஆரம்பித்து விடுவார்கள். மாற்றம் என்பது அவர்களிடமிருந்து தனவிசைசலாக்கத்தான் வர வேண்டுகிறது. அப்போதுதான் அது நிரந்தரமான, ஒரு நல்ல மாற்றமாக இருக்கும்.

31.4.2000 வுதா அமர்நாத்

இடவி பொடி தயாரிக்கும் போது ஒரு ஸ்பூன் தனியா(மல்லி)வை வறுத்து மற்ற சாமான்களுடன் பொடி செய்தால் இடவி வாக்ஷணமாக இருக்கும்.

-- என். விஜயலட்சுமி.





* ராமா முனியசுவாமி



கண்ட. பூவையகா பிறகு விழிப்படைந்து விடுவது உண்டு!

அடுத்து சண்டை போஸ்ட்மென்ஷல் வெளியே போய் வருவதைப் பற்றி இந்த வயதில் நன்பா கஞ்சலும் சிந்தித்துக் கஞ்சலும் வெளியே போக வேண்டுமென்ற

ஆசை இயற்கையானது. அதனால் பெற்றோர் ஒருசில நடவடிக்கை எடுக்கவே வேண்டிய அனுபவத்தில் நவ திங்களில் என்று நினைக்கிறேன் ஒரு அய்யா அலாஸ்டைட் மகனிடம் நவதிகளில் வைத்திருப்பார் என்பது நிஜம் என்று புறங்க கொள்வதேன். அவர்கள் கவலைப் படுவதிலும் தயாராய் இருக்கிறது எவ்வளவுமே ஒரேயடி மாகப் பெண்களைப் பூட்டி வைப்பதும், அளவுக்கடந்த பாதுகாப்புடன் அவர்களை வளர்ப்பதும் தவறு.

வெளியே சென்று வந்து, நான்கு பேர்களுடன் பழுவை ஒரு பெண்ணின் 'பாசனால்டிடி' வயிற்றடியை வந்திரு முகவியாளர் விஷயம் பாதுகாத்து வளர்க்கப்பட்ட பெண்கள் பிறகு மிகவும் கஷ்டப்படுவார்கள். எங்கள் கலெக்டரில் ஆண்களிடம் இருந்து வந்திருக்காக பெருமளவு பாய்மரும: பொருள்களைப் பார்த்திருக்கிறேன் இப்படி இருந்தால் இவர்கள் சிறகாலத்தில் எப்படி வேலை பார்த்து தானது இடங்களுக்குப் போய் வருவதாகமோ என்று நினைத்தாலே உயராக இருக்கிறது. அதுவும் இப்போதெல்லாம் முழுக்கெல்லாம் வெளியே அட்டிற்குப் போய் குதிக்க போண்டியா காலம் வெளியே

அம்மர்சுவாமி

* அம்மர்சுவாமி 'அம்மர்சுவாமி' கிடைத்ததானதான் எந்த மாநிலமாவது தனக்கான ஏற்பாடுகளுக்கும், எப்படிச் சமாளிக்கலாம் என்று அறியலாம் ஏற்பாடு

ஆனால் இந்த 'அம்மர்சுவாமி' போன்ற இடங்களுக்குப் பெண்கள் போய் வருவதை நான் கண்டிப்பாக எதிர்த்தேன் எத்தனைதான் கட்டுப்பாட்டுடன் இருந்தால்

இந்த மாநில இடங்களுக்குப் போவதால் மனத்தில் சந்தேகம் ஏற்படாமல் இருக்கிறது.

மேன் புது ஆரம் பார்த்து மூன்று ஓன் டிராஸ்டி ஆண்டுகள் 'தான் சொல்கிறதான் கருகட்ட அம்மர்சுவாமி' என்று மரக மூலகம் நுழைக்கிறது என்று குழந்தைகள் நினைக்கலாம். ஆனால் நாளாவட்ட



டத்தில் 'நம் பெற்றோர் நம் நல்லுக்காகத்தான் செய்கிறார்கள்' என்று புரிந்து போய் விடும். எத்தனெத்தாலும் விதண்டாவாதம் செய்வதைக் குறைத்துக் கொண்டு பெற்றோர் சொல்வதைப் பின்பு ஏதாவது கேட்க வேண்டும். அதே மாதிரி பெற்றோர்களும் எங்களைப் புரிந்து கொண்டு, எங்களிடம் நம்பிக்கை வைத்து சிறிது கதந்திரமாத் அளிக்க வேண்டும். எப்போதும் அவர்களே சரி என்று சொல்ல முடியுமோ? நாங்கள் கூறுவதையும் சற்று செவியமடுத்துக் கேட்டால் தவறாக இருக்கும்."

திருமதி. ஜி. தாராபகஸம்மா : இவ்வத்தரகி. அஞ்சலாவின் தாய்

"தாய்க்கும மகனுக்கும இடையே பரஸ்பரம் புரிதல் இல்லாமல் இருந்தால் எப்போதுமே பிரச்சனைதான்.

இந்தக் காலத்து மன ஏதாக்களை சமாளிப்பது கஷிற்றின் மீது நடப்பதைப் போல்தான் என்று பலர் நினைக்கிறார்கள். வாஸ்தவத்தில் இது ஒன்றும் பெரிய விததை இல்லை. சிறிது விட்டுப் பிடித்தல், சிறிது கண்காணித்தல் இருந்தால் அப்பா - பெண் உறவு ஒரளவிற்கு கருக்கமாக இருக்கும்.

சிறிமாவிற்குப் போக வேண்டுமா? இரண்டு தடவை தண்ணீரில் ஆட்டினால் மூன்றாவது முறை 'நோ'தான் மாதத்தில் ஒருமுறையே! அல்லது இரண்டு தடவைகளே! போய் வரலாம் என்று இருதரப்பிலாரும் நானியானால் அதிகம் பிரச்சனாகக் ஏற்படாது.

தற்காலத்தியப் பெண்கள் அதிக நேரம் இண்டர்நெட்டில் நேரம் செலவழிக்க விரும்புகிறார்கள். ஒரு பொழுதுபோக்கு மற்றும் சிறு பிள்ளைத்தனமான விளையாட்டு என்று கருதி நாம் சற்று நேரம் ஈட்டி செய்ய அவர்களை

அனுமதிக்கலாம். ஆனால் தெரியாதவர் களிடம் அளவளியுமாக நம் அட்ரஸ், பெர் போன்ற விவரங்களைக் கொடுக்காதே. எவ் வளவிய மீதிய விஷயங்களுக்கு இடம் கொடுக்காதே என்று நாம் எச்சரிக்க வேண்டியதாகிறது.

அதே மாதிரி ஆடை விஷயத்திலும் இடத் திறகுத தகுந்தாற்போல் ஆடை அணிவ வேண் டும் என்று நாம் வலியுறுத்திக் கொண்டேதான் இருக்க வேண்டியிருக்கிறது. கோயிலுக்கோ, ஏதும் விசேஷத்திற்கோ ஸ்டீஸ் அணிந்து போக முடியுமா என்ன?

முதல் பத்து ஆண்டுகளில் நாம் விளங்கும் குணங்கள்தான் பிறகாலத்தில் நம் குழந்தைகள் எப்படி வருவார்கள் என்பதற்கு அடிநிலை. 'காரக்டர்' சரியானபடி உருவானால் குழந்தை களுக்கும் நம்மிடம் பொய் சொல்ல வேண்டிய தேவையே இல்லை, நாம் வெளியே சென்று விட்டு நேரம் கழித்து வந்தால் நம் குழந்தை களும் நம்மைப் பின்பற்றுவார்கள். நாம் அடிக்கடி பொய் சொன்னால் அவர்களுமே பொய் சொல்லுவார்கள். நாம் அவர்களுடன் நேரமையுடன் நடந்து கொண்டால் அவர்கள் நம்மிடம் நேர்மையுடன் நடந்து கொள்வார்கள். நடந்து கொள்ள வேண்டும்.

தொலைபேசியில் பணிக்களைக்காக பேசுவது மற்றும் ஒரு எரிச்சலுடன் விஷயம் பெரி யொர்களுக்கு இப்படிப் பேசிக் கொண் டிருப்பதால் எந்த இலாபமும் இல்லை. மாறாக நம் டெலிபேர்ன் பில் ஏறுவதோடு மற்றவர் களையும் டெலிபேர்ன் இடைஞ்சல் செய் திறார்கள். அவர்கள் பேசும் போது அடிக்கடி நேரமாவதை நிரூபிப்படுத்துவதை வீட்டால் வேறு வழியினை! அந்தையும் தனீர அவர் களுக்கு இப்படி அவர்கள் செய்வது மற்றவர் களுக்கு இடைபூதரக இருக்கும் என்று புரியவைக்க முடிந்தால் நல்லது.

எள்ளதாவ நம் மகனுக்கு சிறெகிதியாக இருந்தாலும் அவர்கள் அடம்பிடிக்கும் போது நாமும் திடமாக இருக்கலாம். சில சமயங்களில் வீட்டுப் பிடித்தாலும் சில சமயங்களில் நாம் மன உறுதியுடன் இருப்பதை அவர்களும் புரிந்து கொள்வார்கள்."

லாவண்யா : சிவ்மர் ஸ்கூலில் பிளஸ் ஒன் படிக்கும் மாணவி. படகோட்டுவதிலும் டென்னிஸ் மற்றும் பல விளையாட்டுக்களிலும் விராக்களை

"எங்கள் வீட்டில் அம்மாவடனோ அப்பா வுடனோ அதிக மனவேறுபாடு இடையாது. அதனால் சச்சரவுகள் அபூர்வம். ஆனால் இந்தக் காலத்துப் பெற்றோர்கள் எப்போது பார்த்தாலும் 'படி படி' என்று மன் ஏதுக்களைப் பிடுங்கி ஏடுக்கிறார்கள். வெளியில் போக வேண்டுமானால் 'கரீப் பூ'தான்.



மீனா, கோழி மட்டையோ வளங்கும் போது அதனை நீசில் போட்டால் மூக்க வேண்டும். அதுவே கெட்டுப் போகாத மீனாகும், மட்டையும ஆகும்.

— கீதா தமிழ்ச்செல்வன்.

பெண்களை ஆண்டுகளுடன் பேச அனுமதிப்ப தில்லை. அவர்களுக்குப் பிடித்த ஆடைகளை அணிவ அனுமதிப்பதில்லை.

எனக்குத் தெரிந்த இந்த மாதிரியான கட்டுப்பாட்டுடன் கடிபு குடும்பங்களிலிருந்து வரும் பெண்கள் அவர்களுடைய சிநேகிதிகளின் வீட்டுகளுக்குச் சென்று 'மீட்டி ஸ்காட்' போன்ற ஆடைகளை மாற்றிக் கொண்டு நண்பர்களுடன் விளம்பி விடுகிறார்கள். பெற்றோர் இவர்களுக்குச் சுதந்திரமே அளிக்காததால் ஹிசுதி ஏற்பட்டு இப்படி நோகும் சிவலாமல் தந்து கொள்கிறார்கள் எங்களுக்கு என்ன வேண்டும் என்று பெற்றோராகக் கேட்பதே இல்லை. அவர்களுக்கு என்ன வேண்டுமோ அதைத்தான் நாங்கள் செய்வ வேண்டும் என்று தீவிரமாக விரும்புகிறார்கள்.

எங்கள் வீட்டில் அம்மாவும் அப்பாவும் எங்களுடன் அதிக நட்புடைய பழகுகிறார்கள். அநாதையச் சுதந்திரம் செய்வது போன்ற சிறு சிறு சண்டைகள் திசையம். ஆனால் பெரிதாக இன்றும் வராது. என் அப்பா அம்மா சொல்வாமலேயே நான் பல செயல்பாடுகளிலும் ஈடுபடுகிறேன். அவர்களுமே என்னை ஆதரித்து, ஊக்கம் அளிக்கிறார்கள்.

அதே மாதிரி மலி, மீடியா போன்ற விஷயத்திலும் 'இதெல்லாம் திசுயில்லை, வெளும் பொழுதுபோக்குதான்' என்று புரிந்து கொள்ளும் அளவிற்கு எங்களுக்கு விவேகம் இருக்கிறது. சிலர் இதனால் பாதிக்கப்படுகிறார்கள் என்பதும் உண்மை. ஆனால் இவர்கள் அதிகக் கட்டுப்பாடு, குடும்பச் சூழல் காரணமாக பாதிக்கப்பட்டவர்கள்.

படிப்பு, விளையாட்டு போன்ற விஷயத்தில் பெற்றோர்களின் தம்பிக்கைக்குப் பாதிதரமாக நாங்கள் நடக்கும் போது எங்களுக்குச் சிறிது சுதந்திரம் கொடுத்து எங்கள் 'உன் ஏஜ்' காலத்தை ரம்மியமாக்கி கழிப்பதால் என்ன தவறு?"

தனினி ராதாகிருஷ்ணன் : இவ்வென்ட்ஸ் திறுவாததைத் தவக்கி அதன் பார்டீனர்கள் இருப்பவர்)

"இப்போதெல்லாம் உன் ஏஜ் காலம் வரும் முக்கியமான சச்சரவே அவர்கள் பார்டீட்க்குப் போக வேண்டும் என்று அடம்பிடிப்பதால்தான் என்று திணைக்கிறேன். நானும் சிறு வயதில் அவ்வப்போது பார்டீட்களுக்கு போய் வந்திருக்கிறோம். ஆனால் அது நாம் சுஸ்டிராஸில் படிக்கும் போது.

நாம் பெரிவலர்கள் இராத்நிரி தேரம் கடத்து விருத்துகளுக்குப் போய் வருவது வேறு விஷயம். இப்போதுதான், இந்த வயதில் இந்த மாதிரி போகிறோம். இவர்கள் இந்தச் சின்ன வயதில் தம்மைப் பின்பற்ற முனைத்தால்



உருத்து வண்டி போவது போது உருத்து பசுவின் கறவைத்த கடவைப் பருப்பு (மொதாஷ்) ஒரு கைப்பிடி அளவு உருத்து செவ்வு பருக்கம்.

- அஞ்சலி மாரியப்பன்.

எப்படி?

அதனால் நாங்கள் சில பெற்றோர்கள் போது இனி இந்த மாதிரி விருத்துகளுக்கு யாராவா அழைக்கப்படுகிறார்கள், எங்கள் ஒருவரது வீட்டில்தான் விருத்து நடக்க வேண்டும் போன்ற புதிய கோட்பாடுகளை ஏற்படுத்தி விடுகிறோம். 'பார்டீட்கள்' நடக்கும் போது பெற்றோர்களும் கண்காணிப்பார்கள்.

எல்லோரும் ஏதோ ஒருவாசகட்டத்தில் சிகரெட், மதுபானம், போதைப் பொருட்கள் என்றால் எப்படி இருக்கும் என்று தெரிந்து கொள்ள ஆலோசகத்தான் இருக்கிறோம். தம் குழந்தைகளுக்கு இதனால் எல்லாம் ஏற்படும் பக்கவிளைவுகளைப் பற்றிய அறிவை பெற்றோர்களும் பள்ளிக்கூடங்களும் எடுத்த துணக்க வேண்டும். எட்டாம் வகுப்பு முடிந்தவுடன் பெற்றோர்கள் குழந்தைகளுடன் மனம் வீட்டுப் பேச்சுவது நல்லது. அதே மாதிரி பள்ளிகளிலும் பாடம் நடத்தும் விதம் போல் அல்லாமல் ஒரு தட்பு வட்டம் ஏற்படுத்தி இந்த மாதிரியான விஷயங்களை குழந்தைகளுடன் பிளித்து கொள்வது அவசியம்.

இப்போதெல்லாம் 'ரெவின் டான்ஸ்' என்று புதிய ஸ்கை டிஸ்கோ விளம்பியிருக்கிறது. டிஸ்கோ டான்ஸின் மத்தியில் செல்பந்தையான மனநிலை ஏற்படுத்தி மனநிலை நளனத்து ஆடுகிறார்கள். சுறு முற்போக்காக இருக்கும் எங்களுக்கே அருவகுப்பாக இருக்கிறது. ஆனால் எங்கள் திறுவனைப் பலருக்குப் பார்டீட்கள் ஏற்பாடு செய்யும் போது இந்த மாதிரி டான்ஸ் டான்ஸ்தான் கேட்கிறார்கள். ஆச்சரியமாக இருக்கிறது.

என் மகன் வாவண்வாவிற்கும் எனக்கும் மிகவும் தெருக்கமான அம்மா - பெண் உறவு, அவன் பார்டீட்க்குப் போய் வந்தால் எனக்கு

ஆட்சேபணைகளால், தாமதமாக விருந்து கருவியைப் போடுதோம். வேலை முடிந்தும் தவிர் ஆடைகள் துவள்கின்றோம். ஆனால் கண்ணிர மான ஆடைகள் அணிந்து தெரிந்த சூழ்நிலை கருவியைப் போடுதோர்களின் அனுமதியுடன் போய் வர வேண்டும்.

எம் குழந்தைகள் எங்கே போகிறார்கள், எவ்வாறு செய்து கொண்டு இருக்கிறார்கள் என்பதைப் பற்றி எல்லாம் அறிய நான் கண்டிப்பாக இருக்கிறேன். அவர்கள் படிக்க விலைவாசி எவ்வளவு, 'தீ கனிகாகப் படிக்காமல் இருந்து வீட்டு உள் ஆசிரியரைப் பார்த்துப் பெரும் கதப்பாவ அனுபவத்தை எண்கரு தராதே' என்று கண்டிப்பாகக் கூறி விடுவேன். இப்போதெல்லாம் சூழ்நிலைகள் புல தெரியப்படுகின்றன. எழுதிக்கொள்ளும் வாய்ப்பு எல்லாம் என்னவற்றினால் அவைகளைப் பங்கு பெற வேண்டும். அப்போது அவை படிக்கப்பட்டு, பார்த்துக் கொள்ள வேண்டியது அவ்வாறு பொறுப்பு. இவ்வாறே உடல் அவை எதிர் காலத்தால் பாடுக்கப்படும்.

இந்தத் தலைமுறையின் மன ஏஜென்ஸிமும் நின்று பாவிட்டவ்வாறு குணங்களும், சில தேவையில்கூறத் தெரிந்தவ்வாறு குணங்களும் உள்ளவா ஆவால் இவர்களின் நின்று தலை குணங்கள் உள்ளவா. நாம் நிறு வயதில்கூறத் தெரிந்த போது ஒரு சிலிமாவிற்குப் போக வேண்டும் என்று அம்மையாளை கேட்டேன். அவ்வாறு இருக்கும் ஆனால் இப்போது நம் சூழ்நிலைகளுக்கு நாம் அதிகம் கற்றுக்கொள் கொடுத்து அவர்களுக்கு, எ தெருக்கொள்கப் படிக்கிறோம்.

வாழ்க்கை அறங்காவலுது. இந்தச் சிறித



பஞ்சு சாஸம் செய்யும் எல்லாப் பழவகையிலும் இரண்டு மூன்று துண்டு களை எடுத்து மிக்ஸியில் அரைத்துப் பரிமாறுவதற்கு முன் கலத்து விட்டால் சாஸம் பஞ்சுசாமித்துமாய் இனிக்கும்.

- பத்மஜா ஸாமகேசவன்.

வயதில் 'எனது' செய்வதன் கூடவே கற்க வேண்டியதைக் கற்று பிற்காலத்தில் தலை யெடுக்க வேண்டும் என்ற பொறுப்பு இன்றைக் காலத்து மன ஏஜென்ஸிக்கு வர வேண்டும். இந்த அருமையான நாடகனை கைதழுவ விரைவில் பின்பு விடைக்காது.

அஸ்வின குமார் : (தமிழ் மாவதி மெட்சிசுலேஷன் பள்ளியில் ஒன்பதாவது படித்து வரும் கட்டி மாணவன்)

"எனக்கும் எங்கம்மாஸிறந்தும் வரும் தகராறு பாடத்தை நான் தினமும் அவர்களிடம் ஒப்பிக்க வேண்டும் என்று அவர் எதிர்பார்ப்பதால்தான். எட்டாம் வகுப்பு வரையில் தினமும் தடத்தது இந்தச் சடங்கு. ஆனால் இப்போது நான் சற்றுப் பெரியவனாகி விட்டேன். அதனால்தான் தினமும் ஒரு சின்னக் குழந்தையப் போலப் பாடம் ஒப்பிக்க வேண்டுமா என்று! இனி எல்லாம் நானே படித்துக் கொள்ள முடியும். பரிசு என்னைப் பொறுமும் அம்மாவிடம் சில பாடங்களை ஒப்பித்தால் சொந்தா? இதை அம்மா புரிந்து கொள்ள மாட்டேன் என்கிறார்கள்.

அடுத்தது பள்ளியில் எட்டு மணி நேரம் படித்து விட்டு வந்தவுடனேயே கை, கால் முகம் கழுவி விட சாப்பிட்டு விட்டு விளையாடப் போகலாம் என்றால் அம்மா நேரம் கொடுக்கக் குடி, பாடம் படி என்று ஆரம்பித்து விடுகிறார். வீட்டிலே மலி விடையாது கொஞ்ச நேரம் சிலாக்கொள்க விளையாடி விட்டு வந்தால் சிறிதளவு படிக்கலாம். அம்மா என்னவா எடி என்று சொல்லு தள்ளுக்குத்தான் என்று புரிகிறது. அதையும் தள்ளுக்குத்தான் சொல்லுவாங்க. ஆவ்வாறு இப்படி சிலாக்கல் செய்ய விட்டால் தொண்டை தொண்டைகூறாங்களை எல்லா கருத்துகளை இருக்கும் அதனால் தென்கொள்கி சண்டை, வந்து விடுகிறது. பெற்றோர், எங்களைக் கொஞ்சம் விட்டால் விட்டால் நன்றாக இருக்கும்.

நான் ஒரு குழந்தை. அதனால் வீட்டிலே யும் விளையாட ஆள் விடையாது. அதற்காக என வீட்டுவாள் கைதழுவதற்கு கூட்டிடால் நான் போலிவிலை. சற்று நேரம் மாடி வீட்டுப் பையனுடன் சென், கம்பலுட்டார். இதம் விளையாடி விட்டு சிலாக்கல் செய்ய விதித்து இருக்கிறேன். எனக்கு ஐ.டி.எஸ். படிக்க வேண்டும் என்ற ஆசை இருக்கிறது.

'அனாதா பத்தியெல்லாம் அப்பறம் திட்டம் போடலாம். முதலில் நானும் 12ஆம் தலை மதிப்பெண்கள் எடு' என்பார்கள்.

அப்பா எனக்குப் பாடம் சொல்லித் தருவாங்க. ஆரவியாக இருக்கும். நான்கள் சில நேரங்களில் நேரக் அடித்துக் கொண்டே

இவர்கள் சொல்கிறார்கள்



• கிணியப்பாள் பெத்து பின் பல பரிசோத
னாக்குப் பிறகு என் கிடனி .பெயியியர் ஆதி
நிட்டதாங்கலும். அனது மாற்றம் செய்வது நன்றி
வேறு வழியில்கல என்னும் கற்பப்பேரை அந்நி
வடிக் கணக்கில் செய்வ செய்பப் பணம் என்
தாம் இவ்வாத காரணத்தால் சுவப்பேட்டையில்
உள்ள ரப்பாணி வைத்திய சாலையில் காண்பித்
தேன் ஸ்ரே மாதத்தில் பூரியாணின் .அனல்
குறைந்து இனி கிடனி மாற்ற வேண்டிய அவசியம்
இப்பாள் சுவாஸ் டாக்டர்ஸ் கூறிவிட்டாங்கா



நா. (உ. இரா. 51/
60, மாணிக் விநாயகர்
கோவில் தெரு, பெரம்பலூர்,
தென்னா - 39

கடந்த 10 ஆண்டுகாலமாக சோசியலிசம் நேரடியாகக் கடுமையான பாதிப்புக்கு உள்ளானேன். பல மருத்துவர்களிடமிருந்து கண்ணிதழைப் பறப்பதென்பதை 1995 ஆண்டு ரப்பர்ஸிஸாவத்தியசவுலாகிய கண்ணிதழ் மருத்துவச் சம்பந்தப்பட்ட இன்று புதிய தொண்டை புதிய மனிதனாக மாற்றியுள்ளேன். இனி இந்த மருத்துவக் கட்டிடங்களை எழுதியே மருத்துவத்திற்கு சிறந்த வழி என்று என்னை நம்புகிறேன். அவற்றை அனைத்துக்கூட தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

அதிசயங்கள் நிகழ்த்தும் அற்புத மருத்துவர்

தரவுகள் இவற்றை எதிர்த்துவிட்டு, அம்மை
யின் பரிசுரிமைகளை, தகுந்தவர்களுக்கு, அளிப்பா-
டுவதாயிருக்கிறது. (பிரதிபாதினில், ஜனவரி 1947-
ஆம் ஆண்டு வரையில்) தரவுகள் உள்ள பரிசுரிமைகளுக்கு
உடனே இவற்றை மீண்டும் கொடுத்து தரவேண்டுமென்று அவர்
-மேலாட்சிக்குள் தரவேண்டி இவற்றைக் கொண்டு வரவே

[illegible]

டாக்டர் ஹக்கீம் S.A. சையத் சத்தார்
ரப்பானி வைத்ய சாலா

73/1, டாஸ்டர் பொண்ட் ரோடு, மீனாவிப்பேட்டை, மசக்கெட் அருகில்,
இராயப்பேட்டை, சென்னை - 600 014. போன்: 8510989, 8410874

புலவர் லட்சுமிநாதன் அவர்களின் புகழ்பெற்ற நாவல் இது. இதன் கதைகளில் மேட்டு வாங்குபவர்கள்



ಬೆಂಗಳೂರು, ಬೆಂಗಳೂರು, BHEL,

உட்காரும் சப்பு அனிக
மரக இருப்பதாக பரி
சோதித்து பல மருத்துவ
மனவர்கள் வறி இறங்கி
தீவிர விசாரணைக்குப் பின்
என் கிர்ஸி கெபெலியெயர்

தமிழ்ச்செல்வி, 3/143
ஆண்ணா கானக, காவும்பாக்கம்.
பொதுநர், சென்னா.

கார்ப்பப்பை அதிகாரத்து
கரணமாக செய்வதில்
உள்ள ஒரு அதிகப் பெரிய
மருத்துவமனைகள்: சிறு
சைக்கு சென்று பல மருத் திறவுகைக்குப்
பின்பின் கர்ப்பப்பைப்பை அகற்று
வேண்டி என்று கூறிவிட்டார்கள். பின்
ரப்பப்பை வைத்தியசாலை சென்று சிறுவரை
பெற்றேன். ஒரு திவ நாத்தங்கனியேயோ
ரும் முடியாத முன்னேற்றம் என்று
என் கார்ப்பப்பை அகற்றப்பட்ட தேவை
யில்லை என்று மீதாதவை சூலம்
கூறிவிட்டார்கள்.



அபிஸ் காரி
குடிச்சீபாருங்க...
குடிச்சவுடனே
ரிடிச்சீபோதுங்க...



அபிஸ்

SINCE 1941

தீர்மானம் அபிஸ் ஒப்பந்தம், த.பெ.சாண் 50, விடுதலை.

ஸ்ரீ துர்க்கை அம்மன் துணை

தனலகம்பி சாரீஸ்

உயர்தர கங்குடி
தயாரிப்பாளர்

☎ Res : 6430076 ☎ Shop : 5281327

சங்கிலி 8 செஜம், 7 செஜம், 6 செஜம், 10 செஜம் அதிக அளவில் தயார் செய்வதால் அதிக varieties கிடைக்கும். தனலகம்பி தேவேந்திரா ஸரீஸ். High quality with blouse Bathik Sarees, Mercerised Cotton with Jari and thread work and with rich pallu also available. மற்றும் Banthini prints, Latest Screen printing designs, Block prints, Chudithar sarees, Bangalore print, Screen print and Block print in Polycot, Chettynadu Sarees, Fancy Pollachi Cotton, Megamam Cotton, Mangalagiri Cotton Bengal Cotton, Bengal printed Silk, Silk Cotton, Bangalore printed Silks, Block prints in Bathik Sarees, Pariya palayam cotton and polycot, Surat Synthetic Sarees, New light weight Koma wash Apoorva by Belgium Sharda. New arrivals exclusive thread work in Bengal and Dhakka cotton, Gujarat printed cotton, Salem silk (முடித்தப் புடவை) 120's cotton Bathik with Block prints and Bathik in Aseam Silk (art silk). Chudithar materials in cotton Bathik, Block print, Handloom polycot and new Surat synthetic sardis set. மற்றும் மேயம் வேஷ்டிகள், டைம்சன், மேட்டிங் பளவுகள், உயர்தர ஈரோடு காட்டன் கிடைக்கும்.

பெ. 1, கோமலகிருஷ்ண ரோடு
(மேன்மை பற்றியிருந்து டாக்டர் தனல்
செருக்கு திருப்பியடிபட்ட துண்டுவது
திருப்பநாலை, திருவி. சென்னை- 17)
Bus No - 6A, 10, 47A, 37D
(Power office Bus stop, Dr. Nair road)

P.R. Shanthi,
No.7/15, Siva Sakthi Colony,
Thondamuthur Road, Vadavalli,
Coimbatore 641 041. ☎ 428851

படிப்போம். உடனே அமரர் 'வெக்சர்' கொடுக்க ஆரம்பித்து விடுவார்கள். மகர பராதம் ஆரம்பமாகி விடும் பிறகு நின்று நிரம் சமாதானம் மீளாதிம் வேதானம் முருகனை மரம் ஏறும் கனையாக 'பரடத்தாத ஒப்பி' என்று அமரர் ஆரம்பிக்க. அடுத்தது ராமாயணம் ஆரம்பம்!

மற்ற சமயங்களில் மட்டுமே, "நான் என்ன விஷயக் குழந்தையா?" என்று யார் தூக்கிண்டு போய்விடுவார்களா என்று கேட்டால், "இவ்வாறும் தூக்கிண்டு போகாமல் இருந்தால் சரி" என்பார் அமரர்.

இருள்தி ரம்பர பூலிவாகம் :

மகம் அல்லியுக்கு தொண்டிதான் 'ப்பா' அத பிதாநிறமலிகா சம்பா சமகார படித்து விட்டு இவ்வதிதாசிகாச இருக்கிறார். அல்லியின் பிதாசுக்கு இருவது பதில் -

"எட்டாம். இளம் வளரக்கும் 'அப்பி' என்று நான் பேச்சாகக் கேட. பவர்களுக்கு ஒவ்வொரு வகுப்பு வந்தவுடன இறக்கக் முண்டது விட்ட நிலைப்பு வந்து விடுகிறது. நவராக போசுனை செய்வ ஆரம்பித்து விடுகிறார்கள். இந்த வயதே இப்படித்தான்!

மம் வகுப்பு வகுக்கக்கூடவேயே மதல படி இதை நன்றாக முடித்தவர்தான் வாழ்க்கை வளமாக இருக்கும். பெற்றோர்கள் 'படி' என்றால் நாம் எல்லையோ போர் அடிக்கிறோம் என்று பதிகொடுகிறார்கள். 'எவ்வளவு தனியா விட்டு நானே படிக்கக்கறேன்' என்பதற்கு அல்லியின். இப்போதெல்லாம் மம், மம் வகுப்புகளுக்குப் பாடத் திட்டங்கள் கடினமாக இருக்கின்றன. நிறைய படிக்க வேண்டியிருக்கிறது. இந்தச் சமயத்தில் மனித பிப்பாண்டல் என்று திசை திசுப்பி விட்டால் கஷ்டம்.

எவ்வளவு விட்டால் மனிதரையே விற்று விட்டோம். நாவகாது. மனித பாரக்கிறதில்லை. ஆனாலும் இவ்வறுவ படிப்போன். இவ்வனை ஏற்றி விடுகிறார்கள் அதனால் படிப்பில் அதிக கவனம் செலுத்த முடியவில்லை.

இடைமில் ஒரு நாள் விஷயத்தில் இருளுக்கு மதிப்பெண்கள் குறைவு, இவ்வனை விசாரித்ததில் அந்தப் பாடம் நடத்துப் பின்

இவ்வ ஒருமுறை நேரம்வெளாக் செய்வாத தால் வகுப்பில் மாணவ - மாணவிகளின் எதிரே நிபுணர்கள் என்றும் அதனால் அந்தப் பாடமே பிடிக்கவில்லை என்றும் கூறினான்.

பிறகு அந்த ஆசிரியரிடம் தலிளமையில் விஷயத்தை நான் எடுத்துக் கூற அவரும் தனது நவ்ரை உணர்ந்து மன்னிப்பு கேட்டார். இப்போது அந்தப் பாடத்திலும் நல்ல மார்க்குகள் வரவக ஆரம்பித்திருக்கிறார் இந்த வயதில் அடுத்தவர்கள் எதிரே குறிப்பாக ஆண்களைப் போன்கள் எதிரே அல்லது பெண்களை ஆண்களின் எதிரே கணபித்தால் மிகவும் 'செவ்வியு வ்வாக' இருக்கிறார்கள்.

இப்போது எங்களுக்குள் சமாதம் உண்டாகி விட்டது என் கவனம் என்னிடம், "படி, படி" என்று ஒரேவடிவாக அடிவளைத் தொழிறவு செய்வாத படிப்பின் மீது வெறுப்பு ஏற்பட்டு விடும்" என்று எச்சரிக்கிறார் அதனால் சுறறு விட்டுப் பிடிக்கக் கற்றுக் கொண்டு விட்டேன். அவற்றும் நவ்வையாக உருவாவிட்டு வரான். என் கவனம் அல்லியுடன் ஒரு நண்பனைப் போல் பழகுவார். இருவரும் ஒரே விளையாட்டு தான். அதாவது: கடிவாளம் என விவரித்தான். பெற்றோரில் யாராவது ஒருவராவது கட்டுப் பாட்டைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும் என்பது என கூற்றது.

மேலும் அவற்றுடைய பள்ளிக்குச் சென்று அவற்றுடைய தலைமை ஆசிரியனையும் மற்ற ஆசிரிய ஆசிரியைகளையும் போல் அடிக்கடி விசாரித்து அவளது முனவேற்றத்தை அதிர்ந்து கொண்டு வருகிறேன். சில பெற்றோர்கள் இப்படி கண் காணிப்பதைக் குழந்தைகள் விரும்ப மாட்டார்கள். அல்லியின் புரித்து கொள்கிறான்.

இந்தக் காலத்திலே குழந்தைகளை திசை திருப்பு எந்தவையோ விஷயங்கள் உள்ளன. நாமதான் பொறுமையாக இருக்க வேண்டியுள்ளது குழந்தை திசை திருப்பாரக் நவ்வையாக வாழ வேண்டுமே என்கிற நிர்ந்தர பகம் பெற்றோர்களுக்கு இருக்கிறது."

தொகுப்பு ஸ்தா அமர்நாத்

உருளைக் கிழங்கு காரக் கறி செய்யும் பொழுது, மிளகாய் வற்றல், கொத்துமல்லி விதை(தனியா), பூண்டு, சீரகம் தேங்காய் எல்லாம் அரைத்துப் போட்டுச் செய்தால் வாசனை வீடே நூக்கும். சிழங்கை சிப்பெற்குச் சேவ்வது போல் சலிச் செய்தால் இன்னும் கனவயாக இருக்கும்.

- சுமதி செங்குட்டுவன்.



நியுஸ் சர்வ்

வீரப்பலம்

விடுதலைப் போரில் தமிழக கர்நாடக அரசுகளுக்கு உச்சநீதிமன்றம் கடும் எச்சரிக்கை விடுத்துள்ளது. வீரப்பனின் சட்ட பிரேரணை அரசாங்கத்தை அடக்குவதற்கு இரு அரசுகளும் அடிப்பணித்து வருகின்றன என்று கடுமையாக எழுப்புகிறது. ராஜ்யமாளுக்கு வீரப்பனார் அடித்து என்று தெரிந்தும் ஏன் தக்க நடவடிக்கை எடுக்கவில்லை என்றும், எந்த ஆதாரத்தில் 'தடா'கைகளை விடுவிப்பது என்றும், ஏன் இதுவரை (பத்து ஆண்டுகளாக) இரு அரசுகளும் வீரப்பனின் பிடிக்க முயற்சிவில்லை என்றும் சட்ட, நீதியாக பல்வேறு கேள்விகளை எழுப்பி முதல்வர் கள் பேசிய பேச்சின் 'மினிட்' விவரங்களை சமர்ப்பிக்கும் மாறும் உத்தரவிட்டுள்ளது உச்சநீதி மன்றம்.

இதற்கிடையில் நான்காவது முறையாக சமர்ப்பணம் போசு காட்டுக்குள் சென்ற அரசுத் துருவர்களின் முயற்சியால் ராஜ்ய குமாரின் மருமகன் கோவிந்த ராஜ் விடுவிக்கப்பட்டார்.

ஆறு ஆண்டு காலமாக சர்ச்சைகளுள் ளாகியிருந்த சந்திர சேராவர் ஆணை

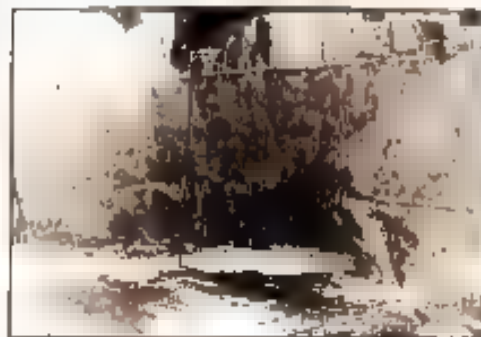
பிரச்சனைக்கு உச்சநீதிமன்றம் இறுதித் தீர்ப்பளித்துள்ளது. மத்தியப் பிரதேசம், மகாராஷ்டிரா, குஜராத் மாநிலங்களுக்குப் பலன் அளிக்கக் கூடிய ரூ. 18,000 கோடி மதிப்புள்ள இத்திட்டத்தை தொடரலாம் என்று திட்டவட்டமாக ஒப்புதல் அளித்துள்ளது. ஆணைகட்டுதலை எதிர்த்து வழக்குத் தொடர்ந்த நர்மதா பச்சோ ஆஸ்டோவன் அமையின் தலைவர் மேதா பட்கர் 'இந்தத் தீர்ப்பு மக்களுக்கு எதிரானது' என்று அதிர்வூதி தெரிவித்துள்ளார்.

பிரதமர் பாஜபாய் மும்பை பிரிச் கேண்டி மருத்துவ மனையில் இரண்டு வார லாவம் தங்கி இடது காலில் மூட்டு மாற்று அறுவை சிகிச்சை செய்து கொண்டு தில்லி திரும்பி உள்ளார். பிரதமருக்கு அறுவை சிகிச்சை செய்த டாக்டர் சித்தமஞ்சன் சாவத் உலகின் சிறந்த மூட்டு அறுவை சிகிச்சை நிபுணர்களில் ஒருவர். பிரதமர் உடலநலம் தேற இத்தியா முயற்சியும் இருந்து வரப்போகக் கூடியதாக வந்து குவிந்துள்ளன. இதில் குறுந்தகவிரிடமிருந்து வந்திருக்கும் வரழித்துச் செய்திகளுக்குப் பிரதமர் தயக்கப்பட நேரிடக் கூடிய வரழித்துத் தெரிவித்துள்ளார்.



• மருத்துவமனையில் பாஜபாய்

முன்னாள் முதலவர் ஜெயலலிதா மீது தனிநீதிமன்றங்களில் தொடரப்பட்டுள்ள வழக்குகளில் இதுவரை நான்கு வழக்குகளில் தீர்ப்பு வெளியாகி உள்ளது. சமீபத்தில் தாமாகட்ட 'டாஸ்சி' நிகழ் தீர்ப்பில் குற்றங்கள் நிரூபிக்கப்பட்டு ஜெயலலிதா, சசிகலா உள்பிட்ட ஆறு பேருக்கு மூன்று ஆண்டுகள் கடுக்காவல் தண்டனையும் 10 ஆண்டுகள் ரூபாய் அபராதமாக விதிக்கப்பட்டுள்ளது. இத்தாலி ஜெயலலிதா அடுத்த ஆண்டு தடைபெறும் தேர்தலில் போட்டி எடுக்காததற்கான தகுதியை இழக்கிறார். ஆய்வகம் அவர் இத்தீர்ப்பை எதிர்த்து உச்சநீதிமன்றத்தில் மேல்முறையீடு செய்தும் வளரவில்லை தீர்ப்பு திறந்தி வைக்கப்பட்டுள்ளது. தற்போது சசிகலா பொதுக்குழு உறுப்பினராக அ.தி.மு.க.வில் தீர்க்கப்பட்டுள்ளார்.



இஸ்ரேல்-பாலஸ்தீன

தேர்களுக்குள்ளிடையே பெரும் கலவரம் ஏற்பட்டுள்ளது. பூதர்கள், கிறிஸ்தவர்கள் முஸ்லிம்களுக்குப் பொதுவான புனிதத்தலமாக உள்ள ஜெருசலம் நகரில் புராதான கட்டடங்கள் உள்ள பகுதியில் இருதரப்பினருக்கும் மோதல் ஏற்பட்டு, வன்முறையாக வெடித்து நூற்றுக்கும் மேற்பட்டோர் உயிரிழந்துள்ளனர்.

இருதரப்பினருக்கும் இடையே அமைதிப் பேச்சு வார்த்தை நடத்தி வருகிறது கிளிண்டன் அரசு. இதற்கென பீய் முடிய நாட்டிற்கு எண்ணெய் திரைப் கொண்டு அமெரிக்கா கப்பல் ஒன்றின் மீது மனிதகுண்டு தாக்குதல் நடந்துள்ளது. இது அமெரிக்கா இஸ்ரேலுக்கு ஆதரவாக பேசி வருவதை எதிர்ப்பு வாதமாக முஸ்லிம் தீவிரவாதிகளின் நாசவேலை என்று கருதப்படுகிறது.

‘ஸ்டார் பளவில்’ அமிதாப் பச்சன் நடத்தும் ‘கெனல் பரேகா கிரோர்பத்’ நிகழ்ச்சி மிகப் பிரபலம். ஆரம்பித்தும் பல மாதங்களாக வரும் ஒரு கோடி இலக்கை அடையாமல் இருந்தனர். ஆனால், சமீபத்தில் இதில் கேட்கப்பட்ட பதினைந்து கேள்விகளுக்கும் சரியான விடைகளைக் கூறி ஒரு கோடி ரூபாயைத் தட்டிக் சென்றஸ்டார் பளவில் நாயுடு தீயம். இளைஞர் ஷாஷித்வர்தன் தவிர்த்த.

கென்யா நாட்டில், ஸ்திரோபில்ஸ் தடைபெற்ற ஐசிக் டிராபிக்கான ‘நாக்-அவுட்’ கிரிக்கெட் தொடரில் இறுதி ஆட்டத்தில் திபுசிலாந்து அணி இந்திய அணிக்கு தோற்கடித்து ஒரு கோடி ரூபாய் பரிசினையும் கோப்பையையும் கைப்பற்றியது. இத்தொடரின் நாயகனாக சவ்ரல் உபசுய் அறிவிக்கப்பட்டார்.

• நிபுணத்துவம்



• சென்மணி

எண்ணெய் திரைப் கொண்டு அமெரிக்கா கப்பல் ஒன்றின் மீது மனிதகுண்டு தாக்குதல் நடந்துள்ளது. இது அமெரிக்கா இஸ்ரேலுக்கு ஆதரவாக பேசி வருவதை எதிர்ப்பு வாதமாக முஸ்லிம் தீவிரவாதிகளின் நாசவேலை என்று கருதப்படுகிறது.

நி. து நடத்த ‘ஒலிம்பிக்’ போட்டியில் அமெரிக்காவைச் சேர்ந்த மரிவன் ஜோன்ஸ் தனது சிறு வயது ஒலிம்பிக் பந்தக்க கணை நாயாக கெட்டிரா ஐந்து ஒலிம்பிக் பந்தக்க கணைப் பெற்று சாதனைப் படைத்த இந்த இளம் பெண் அதற்காக பல தகவலை எடுத்துள்ளார். ஒலிம்பிக் கிராமத்திலிருந்து போட்டியை ஆரம்பமாவதற்கு முன்பு இவருக்குத் துணையாக வந்த இந்த இவரது கணவர் அவரும் ஒரு தடகன வீரர்.

போதை மருந்து பழக்கம் உடனடியாக என்று திருப்பி அனுப்பப்பட்டார் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

வி ன் லெனி யி ல் பயணம் செய்த முதல் பெண்மணி எனும் பெருமையைப் பெற்ற ரஷ்யா எவா சேர்ந்த வானவன் டிரா கென்கோவா இந்த துறையிலுள்ள சிறந்த பெண்மணி யாக சேர்ந்தெடுக்கப்பட்டுள்ளார்.

சு ராஜேசு சந்தாசில் கச்சா எண்ணெயின் திருர் விளை ஏறாத்தாள் உள்.



• மரிவன் ஜோன்ஸ்

கெயுதர் பெட்டோலியைப் பொருள்களின் விலைகளை அதிகரித்துள்ளது. கச்சா எண்ணெய் விலை அதிகரிப்பை கட்டுப்படுத்த நடவடிக்கை எடுத்துள்ளதாக எண்ணெய்வாய் நாடுகளின் அமைப்பான ‘ஓபெக்’ அறிவித்துள்ளது. மேலும் பெட்டோலியைப் பொருள்களின் மீதான வரிவை நுகர்வோர் நாடுகள் குறைக்க வேண்டும் என்றும் வலியுறுத்தியுள்ளது.

தொகுப்பு: ஷாந்தி

தேவர் உணர்வு வேண்டும்.
பெரிய பள்ளம், வலிமையுடையது.

16. இன்னொரு தாட்டி நிலைகளையும், ஏதேனாவே உடனடி இந்தியர்களின் எண்ணிக்கை வளமும், கருத்திலே கொண்டால், "ஒருளறக் குழந்தை" எனப்படு Economic and Social Compu-
கம், உணர்வுபூர்வமான போசனைகள் ஆபத
தான்வம். சுதேயர்வா சுதேயுக்கள் அருமையா
வ்வை நுது கோடி ஐனத தொலகயில் 20
கோடி கம்பதிகம் டுக்கு குழந்தையோடு நிதித்
தொள்ளும ஆனனடுக்கு 20 கோடி புத்தம புதிய
இந்தியர்கள் வளாகதி ஸித்தம் 25.
கருவாங்குமே, க. கர்மேசுவரன்.

பி. பட்டாசர வேண்டாமை" சிறப்பானது. தெரிந்தோ, தெரியாமலோ பல வகையான முட்டாள்தனமான காரியங்களாகச் செய்து வருவது தங்கத் துறக்கமரபி விட்டது. செப். 12மல் வீட்டையாக சிவன்களைக் கூட்டினோர், ஆறுநகரோ கொண்டு போய் "கள்ளகடுதேன் போ வழி" என்று போர்வையிழ் பறித்தது. அடுத்த, 3வது, நள்ள வேறு, என, கால வேறாக (கடவுள் சிவன்களை) துஷமரபு கொடுத்த விட்டது. இப்போது அங்கே ராபரில் தந்திரோடெல்ல நடக்க முடியாது. காளைகளைக் கரும், உறுது நுழைவ மாகப்படுத்துவர். பட்டாசர வேண்டாமை!

இதனாகவு முத்திபெயர்ச்சிப் பள்ளி முதல்வர் கவின . குந்தகதலிள பெட்டி, பட்டபுகை வெய்யடாதி கவர சித்தவாதம், கோலாட்டிள் வீசிய இளத்ததொறவைக் கொடுத்தது. இதக் மாநிலி "பெய்கோன" தகு முழுக்க பரவ வேண்டும்

மேலவை - 24. சிபி. சபாநாயகர்

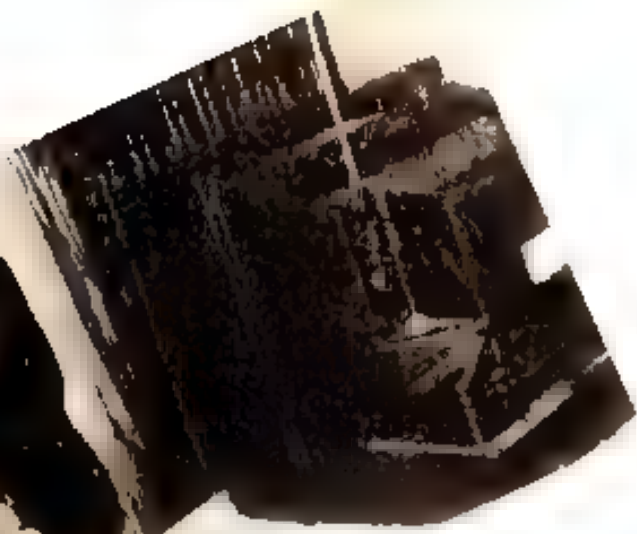
“புயல்களில்” கருணாநிதி படித்து விட்டு
பாடகராக கிளியாட் பாஸ்கர்
இசைத்து கத்தம் கொடுத்து
வயத்துள்ளார் ரத்னமேகா
கருணாநிதி துணி
கருணாநிதியை

**விநாயகர்
படுப்பாடு!**



19.10.27 இத்திள் அறி
விகப்படவிருக்கும் போட்டு
முள்ளோட்டத்தில் கம்பழுட்
டரின் முள்ளே ஒரு ஆண்
உருங்குதளிப் போட்டு கடலே
தீங்குதும் சொல்ல வரம்
உய்குள கருத்துக்களை எனது
அறிவித்திறகாக ஆள வர
கரகன் சர்ட்டில் பாராட்
டுகன்!
சொன்னா - 11

உயிரோர் அப்பாது
வாகுமேவன.



இந்த காதல் வயதில்

சமீபத்தில் என் சுதாவினா வீட்டிற்குச் சென்றிருந்தேன். சிறுவயது முதலே நாங்கள் இருவரும் நல்ல தோழிகள். எங்களுக்குள்ளே எந்த ஒயிஷ்யமாவதும் எப்போதும் இருந்ததில்லை. கடைவாராகப் போகும் கபாவழலையர் அவள் ஆண்டு சரியாக இல்லை. மனத்தில் ஏதோ வேதனை இருப்பது தெரிந்தது.

இரவு எவ்வோளும் படுத்த பிறகு நாய்களிருவர் மட்டும் பேசிக் கொண்டிருந்த போது அவ்விடம், "ஏதாவது பிரச்சனையா?" என்று கேட்ட போது, அவள் மனத்தில் பொங்கிப் புரண்டு வந்த துக்கத்தையெல்லாம் கொட்டித் தீர்த்து விட்டாள்.

"எங்களுக்கு இரண்டும் ஆண் குழந்தைகள்தானே! ஆதலால், பெண் குழந்தைகளை வளர்ப்பது போல் பழயில்லை

என்று நினைத்திருந்தேன். அம்மா சொல்லுவாள் பெண்ணைப் பெற்றால் வயிற்றிலே நொடர்வைக் கட்டிக்கொளும் என்று. ஆனால் இப்போது சிவனைய்யா! பெற்று விட்டு அதே போல் வேதனைப்படுகிறேன்" என்று கூறினாள்.

விஷயம் என்னவென்றால், அவள் வயதுக்கு அவள் கருப்பில் பழகும் பெண் லை வெட்டிச் சமூகியருக்கிடா வாய், இது எல்லாம் இப்போது மொத்த சுகஜமாதானே என் நினைக்கிறாள். அந்தப் வயதுக்கு வயது 11 ஆக வயதாய் பெண் எழுதின வெட்டி அந்த வயதிற்குரிய பெண் எழுதும் கடிதமாக இல்லாமல், வார்த்தைகள் உபயோகப்படுத்தப்பட்டு இருந்தது தான் மிகவும் வேதனைகளுக்கும், அழிச்சிக்கும் சரியான காரணம்.

இதைவிட, மேலாகமான், குற்றம்கள் நிகழ்ச்சிகள் உலகெங்கும் நடப்பதைச் சொல்கிறதாயில் படிக்கிறோம். இரண்டு, தூண்டு நாட்கள் அளவுப் பற்றிப் பேசி விட்டு மறந்து போகிறோம். ஆனால், அதை விடையமே நம் வீட்டு வாரியர் பறையிலேயே நடக்கும்போது, நாம் துடிதுடித்துப் போகிறோம்.



எவகனிம ராசிக்கல் மோதிரம் வாங்கி பயன்பெறும் அனைவருக்கும் எங்கள் வர்த்துக்கள்
ராசிக்கல் மோதிரம் வாங்க ராசியை உடை P.R. ஜுவல்லரி



P.R. JEWELLERY

GOLD, SILVER, DIAMOND & BIRTH STONES

102, USMAN ROAD, T. NAGAR, CHENNAI - 600 017. PH: 4344442, 4327764

TUESDAY HOLIDAY (10.00 AM to 1.30 — 3.30 PM to 8.00 PM)

P.R. ஜுவல்லரியில் ராசிக்கல் மோதிரம் வாங்கி அணிந்துபயன்பெறுங்கள். ஒவ்வொரு ராசிக்கும் மோதிரம் ரூ. 400/-

நட்சத்திரம்

அகவிலி, அணி கார்த்திகை முதல் பாதம் முடிய
கார்த்திகை 2-ம் பாதம், ரோகிணி, பிருகதீரிஷம் 2-ம் பாதம் முடிய
பிருகதீரிஷம் 3-ம் பாதம், திருவாதிரை, புனர்குச்சம் 3-ம் பாதம் முடிய
புனர்குச்சம் 4-ம் பாதம், பூசம், ஆயிலாயம் முடிய
மகம், பூசம், உத்திரம் முதல் பாதம் முடிய
உத்திரம் 2-ம் பாதம் முதல், அர்ஜுனம், சித்திரை 2-ம் பாதம் முடிய
சித்திரை 3-ம் பாதம் முதல், கார்த்தி, வசகம் 3-ம் பாதம் முடிய
விசாகம் 4-ம் பாதம் முதல், அனுராதம், கேட்டை முடிய
மூலம், பூரடம், உத்திராடம் முதல் பாதம் முடிய
உத்திராடம் 2-ம் பாதம், திருவோளம் அறிட்டம் 2-ம் பாதம் முடிய
அறிட்டம் 3-ம் பாதம் முதல், சதயம், பூரிட்டாதி 3-ம் பாதம் முடிய
பூரிட்டாதி 4-ம் பாதம் முதல், உத்திராட்டாதி, ரேவதி முடிய
தனுசு, மீன ராசிக்காரர்கள் கடை பூட்டாக்க மோதிரமும் அணியலாம்
ராசி, கோமுகம்
கேது, வைத்தியம்
அனைவரும் அணியக்கூடியது கார்டோ மோதிரம்

★ நவரத்தினம் மோதிரம் அணிந்தால் மிகவும் நல்லது. ★ WE ACCEPT MASTER CARD/VISA CARDS

★ நவரத்தினம் மோதிரம் அணிந்தால் மிகவும் நல்லது. ★ WE ACCEPT MASTER CARD/VISA CARDS

அனைவரும் அணியக்கூடியது கார்டோ மோதிரம் 400/- கார்டோ மோதிரம் அணிந்தால் செல்ல வரம் பெருகும். விஸயாரம், டிப்டு ரூபக சக்தி அதிகரிக்கும்.

குறிப்பு : பூர்பாரகம், வைத்யம், நவரத்தினம், ஆகிய மோதிரங்கள் வெள்ளியிலும், தங்கத்திலும் அணியலாம்.

மீதி அனைத்து ராசிக்கல் மோதிரங்கள் வெள்ளியில் அணிந்தால் பலன் அதிகம். மேற்படி ராசிக்கல் மோதிரம் நம்பிக்கையுடன் அணிந்து முயற்சி செவ்வால், கல்வி, தொழில், வேலை வாய்ப்பு, விடபாரம், அனைத்திலும் 100 சதவீத வெற்றி கிடைக்கும்.

★ எங்களிடம் திட்டமுள்ள ஜி படியும் கல் மோதிரங்கள் கிடைக்கும் ★ திருக்கணீத பஞ்சாங்கப்படி கம்ப்யூட்டர் ஜாதகம் ரூ. 50/-

குறிப்பு மங்கு தொதிடம் பரித்தலும் கல்விடம் கத்த ரூ. 400/-க்கு ராசிக்கல் மோதிரம் வாங்கி பயன்பெறுங்கள். சூரியன் கல் என குழு உத்திரவாதம் தருகிறோம்.

முகவரி தென்கிவாக ஸ்ரோதும் (எமது சிறப்புப் பேட்டியை விஜய் மலியில் திங்கள், புதன் காலை 9.00 மணிக்கும் ஜெயா மலியில்

பெரிபு வர் கன ன லிட்டுத் தன்னுங்கள். அந்த இரண்டும்கெட்டான் மனநிலையில் உள்ள பாபாஸின் மனம் அந்தக் கடித்ததை எப்படி எடுத்துக் கொள்ளும்? இந்தக் கடித்த சமார்சாரம் அவன் மனத்தில் என்னென்ன விளைவுகளை ஏற்படுத்தும? தப்பலையோடையாக இந்தக் கடிதம் தாயாரின் கையில் விடைத்ததால், இந்தச் சமார்சாரம் அடினுக்கு இதுவரை தெரிவிக்கப்பட்டாமலேயே அப்பிரச்னை கையாளப்பட்டு விட்டது.

இருமணம் ஆனவர்கள் கூட எழுந்த நுண்ணாத அளவிற்கு வார்த்தைகளாக உபயோகித்து எழுதப்பட்ட. கூதல் கடிதம் ஒரு II வயதுப் பெண்ணால் எழுதப்பட்டது என்பதுதான் மிகுந்த வேதனை அளிக் கும் செயலாகும். பல வகையாக யோசித்து அந்தப் பெண்ணின் பெற்றோர்களை சுந்தித்துப் பேசுவதுதான் இந்தப் பிரச்சனைக்கும் முடிவு. அச் சிறு பெண்ணின் எதிர்காலத்திற்கும் தள்ளுவதன் பதை உணர்ந்த என் நித்திய பெண்ணும், அவள் கணவரும் அப் பெண்ணின் விட்டிக்குச் சென்றனர்.

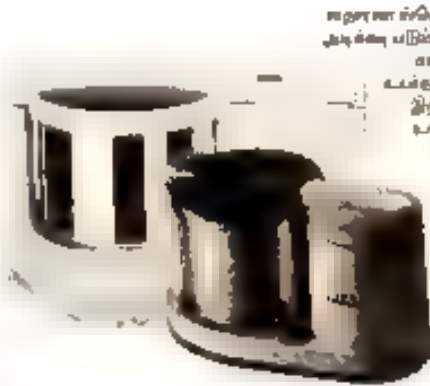
முதலில் விஷயத்தை நம்பாத அவன் பெற்றோர் கடித்ததைப் படித்ததும் தடித்திப் போனார்கள். பிறகு ஒரேயடியாக ஆத்திரப்பட்டு அப் பெண்ணைக் கடுமையாகத் திட்டி அடிக்கவும் முற்பட்டனர். சித்திப் பெண்ணும், அவள் கணவரும் அவர்களை சமாதானம் செய்து அந்தப் பெண்ணை, "ஏன் இப்படிச் செய்தாய்?" என மெல்ல விசாரித்த போது அந்தப் பெண் கூறிய பதில், "அவள் ம.வி. படங்களில் ஓடிவிடுவாள்" வரும் ஓர்ரோ போய் இருக்

உடல்நலன் காத்திடும் உன்னத உயர்தரம். அல்ட்ராஸில் மட்டுமே!



சுருட்டி கடித்து அட்டரையில் கடித்து

கலர்: 1980
செய்த: 1980
கலர்: 1980
1980, 1980
UNIQUE



கலர்: 1980
செய்த: 1980
கலர்: 1980
1980, 1980
UNIQUE

இதுமட்டுமல்லாது, எல்லா தரம் உயர்ந்த பருத்தி வகைகளையும் தீவிர செயல்படுத்தும் மோட்டர் அல்ட்ராஸில் மட்டுமே.

புதிதாய் வரும் பருத்தி வகைகளையும் மத்தியத்தின் புதுப் அல்ட்ராஸில் மட்டுமே.

சுருட்டி கடித்து அட்டரையில் கடித்து
செய்த: 1980
கலர்: 1980
1980, 1980
UNIQUE

ULTRA ULTRA

THE BETTER BATTER GRINDERS

எல்லா அல்ட்ரா இண்டஸ்ட்ரீஸ் லிமிடெட்.

இந்தியா இலாஸ் திருச்சி கோ. கோ. 19 கோ. 0433-318141 கோ. 0433-318177
கோ. 0433-318178 கோ. 0433-318179 கோ. 0433-318180 கோ. 0433-318181
கோ. 0433-318182 கோ. 0433-318183 கோ. 0433-318184 கோ. 0433-318185
கோ. 0433-318186 கோ. 0433-318187 கோ. 0433-318188 கோ. 0433-318189
கோ. 0433-318190 கோ. 0433-318191 கோ. 0433-318192 கோ. 0433-318193
கோ. 0433-318194 கோ. 0433-318195 கோ. 0433-318196 கோ. 0433-318197
கோ. 0433-318198 கோ. 0433-318199 கோ. 0433-318200 கோ. 0433-318201

புதுப் பருத்தி அல்ட்ரா, புதியதோர் அல்ட்ரா, அல்ட்ரா

இறாஸ்" என்பதே உடனடியாக என் தோழியின் மனம் பிடிவது உபயோகமாக போய் தோழியின் மனம் வளமாக இருப்பாள். ஆனால் இன்னும் தன் தம்பியின் கூட இறையாணத்தோடு, பொன்னிக்கும், சாக்லேட்டிற்கும் சன்னம் போடும் மனநிலை படைத்தவள்.

இதற்குக் காரணம் அவளுடைய சிறுநிலைதான். பெற்றோர் இருவரும் வேலைக்குச் செல்பவர்கள். இவள் வீடு திரும்பி 7, 8 மணி ஆகிவிடும். பன்னி வீட்டுக்கு வரும்படி சென்று விட்டு 8 மணிக்கெல்லாம் வீடு திரும்பி விடும். அப் பெண்ணிற்கு இவ்வளவு தரவதன் வரும் ம.வி.யில் ஆபாசங்களை வாரித் கொட்டும் சில சேனல் களே துணை. நினைவுக்கூர் இருந்தாலும் அவர்களுக்குள்ளே அடங்காது.

இன்று ஒவ்வொரு குடும்பத்திலும் பொருளாதார நிலையை மேம்படுத்த கணவனோடு

வீடு பெருக்கும் துடைப்பம் கட்டடாகலிப் மூலம்
நாம் உடனே தூர எறித்து விடுவோம். அப்படிச்
செய்யாமல் அவற்றை ஒரே அளவு சீராக வெட்டி
(தேர்-கட் செய்வது போல) வைத்துக் கொண்டால்,
வீட்டு தூண்டல், அலமாரி போன்ற இடங்களைச் சுத்தம்
செய்ய உபயோகமாக இருக்கும்.

— ஆர். பக்தவத்சலி



சேர்த்து மண்ணையும் சம்பாதிப்பது என்பது
அவசியம் என்றாலுமீ வீட்டிலாவதில்
குழந்தை என்று வரும் போது சில விஷயம்
களையும் திட்டமிட வேண்டும்.

எனக்குத் தெரிந்த தன்பர் ஒருவர் தன்
குழந்தைகளின் நலனுக்காகவும், குடும்ப
நலனையும் உத்தேசித்து தனக்கு இனம்
வயதிலேயே (புரங்கில்) மாணேஜராக வந்த
பதவி உயர்வை தள்ளிப் போட்டார். அவர்
பணிபுரியும் வங்கியோ கட்சக்கணக்கில்
தினமூர் பணம் உண்டியலில் விழும் மிகப்
பெரிய கொளியில் உள்ள ஊரில் உள்ளது.
அந்தக் கொளியில் உண்டியலில் அம்மப்போது
கள்ள நோட்டுக் கட்டுகளும் விழும். அந்தப்
பிரச்சனையையும் சமாளிக்க வேண்டும். சிறு
வயதிலேயே மாணேஜர் பதவி ஏற்றுக்
கொண்டு, அதிக வேலைப் பளுவினாலும்,
பொறுப்பினாலும், பலவித உடல் உபாதை
களுக்கு ஆட்பட்டு, அதனால் குடும்பத்
தையும், உலவிக் முடியாமல், குழந்தைகளையும்
சரிவாக வழிநடத்திக் செல்ல முடியாமல்
அவதிப்பட்ட அலாரின் நண்பரைப் பார்த்து,
தான் இந்த முடிவுக்கு வந்ததாக அவர்
கூறினார். (தற்சமயம் அவர் பென் படிப்பில்
கோல்ட் மெடலிஸ்ட், பைலன் என்ஜினியர்,
மற்றொரு பென் பிளியாதெரலிஸ்ட்)

தன் குழந்தைகளுக்கு ஒரு வழிகாட்டி
விட்டு இப்போது அவர் மேனேஜர்
பொறுப்பை ஏற்கத் தயாராக உள்ளார்.
அதற்காக வேலை பார்க்கும் பெற்றோர்கள்
அனைவரும் தங்கள் குழந்தைகளின்
பொருட்டு தங்களுடைய வேலையில் முன்
னேற இருக்கும் நல்ல வாய்ப்புகளை உதறித்
தள்ள வேண்டும் என்று நான் கூறவில்லை.
தாங்கள் வேலை பார்க்கும் வேலைவின்
தன்மை, அதுவ் தங்களுடைய தலை, தலை
வாய்ப்புகளைப் பயன்படுத்திக் கொள்ள

இருக்கும் அவகாசம், இல்லவனவையும் நன்கு
ஆயோசித்து கணவன், மனைவி இருவரில்
ஒருவர் தங்கள் குழந்தைகளின் நலன் உத்தே
சித்து, வீட்டுக் கொடுக்க வேண்டும்.

தங்கள் செய்கைகள் குழந்தைகளைப்
பாதிக்காவண்ணம் பெற்றோர்கள் நடந்து
கொள்ள வேண்டும். என்னுடன் முன்பு
பணிபுரிந்த ஆசிரியை கூறினார். அவர் வசூப்
மில் இல்லை என தினைத்து இரு மாண
வர்கள் பேசிக் கொண்டார்களாம். உணவு
தேற இடைவெளியில் அவர்கள் பேசிக்
கொண்டது - தாங்கள் உறங்கி விட்டதாக
எண்ணி, அவர்களுடைய பெற்றோர்கள்
அடவட்டல் ஒன்றி படத்தை டெட்கில்
பார்ப்பதாகவும், தாங்களும் உறங்குவது
யோல் நடித்து அந்தப் படங்களை பார்ப்ப
தாகவும் பேசிக் கொண்டார்களாம்.

பெரியவர்கள் இல்லாத வேலைக்குச்
செல்லும் பெற்றோர்கள் தாங்கள் திரும்பி
வரும் வரை தங்கள் குழந்தையைத் தவிமை
தாக்காதவண்ணம் பார்த்துக் கொள்ள
வேண்டும். அதற்காகத் திட்டமிடுவது
மிகவும் அவசியம்.

கணவன், மனைவி இருவருமே பெரிய
பொறுப்புமிக்க பதவிகளில் இருந்து
கொண்டு இப்படிப்பட்ட பலவிதமான பிரச்
னைகளை சமாளித்துக் கொண்டும், தங்கள்
குழந்தைகளையும் நல்லவிதமாக வளர்த்து
ஆளாக்குகின்ற பெற்றோர்கள் திறமையுடைய
பெற்றோர்கள். எது எப்படி இருந்த
போதிலும் உங்கள் குழந்தையின் எதிர்கால
மும், அடவஸைட் பருவமான இந்த
அருமையுப் பருவம் மலர்ந்து மணம் வீசுவதும்
பெற்றோர்களான உங்கள் கையில்ல்தான்
இருக்கிறது.

— ஜோபாலக்ஷ்மி



மேஷ ராசி :

அஸ்ஸினி,
பரணி, இருத்
தினக 1-ஆம்
பாதம்.

இந்த

கள் லாவும் நீங்கி குடும்பத்தில்
கமிட்சம் பெருகும்.

ரிஷப ராசி :

இருத்தினக



2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள்,
சேரவிணி, மிருகசீர்ஷம் 1, 2 -
ஆம் பாதங்கள்.

இராசிநாதன் செவ்வாய் ஆறாம் இடத்
திலும், நகு. சனி இருவரும் இராண்டாம் இடத்
திலும் இருப்பதன் காரணமாக எதிலும் நீங்கள்
சற்று கவனமாகிவை இருந்தாக வேண்டியுள்ளது.
பொருள் களவு போகக்கூடும். உடலதல்
பாதிப்பும் ஏற்படக்கூடும். பழைய கடன்களின்
தொல்லை உண்டாகலாம். ஆகவே எதிலும்
மிகவும் நிதானமாக நடந்து கொள்ள
வேண்டியது அவசியம்.

உத்தியோகப் பிரிவினர் வறுமையைப் பணி
களாக நுழையின்றி முடிததும் அவ்வப்போது
உயர் அதிகாரிகளைச் சந்தித்துப் பணிவாக
நடந்து கொள்ளும் உய்கா மேல் முகமாக
எதுவும் எழாதவாறு மாரத்துக் கொள்வது
நல்லது தொழிற்பிரிவினர்
முன்னேற்றம் காண முடிவு
மென்றாலும் மிதிநு நடவ
களுக்குப் பிற்பக நாளைய
காணலாம். வியாபாரிகள்
கமரமான வர்பதத்தைப் பெற்று
மகிழ் வியாபாரிகள்.

மாணவர்கள் சிறிது வீணை
யாட்டுப் போகவேறாக இருப்பினும் உக்கல்
நிலையைச் சாரந்து படிப்பில் நீவிர கவனம்
செலுத்துவது அவசியம் கலை
ஞர்கள் ஓரிரு புதிய வாய்ப்பு
களை மட்டுமே பெற முடிவு
மென்றினும் அதற்கும் கடுமையான
முயற்சி தேவைப்படும்
பெண்கள் குடும்பத்தினர்
அனைவரையும் அரவணைத்
துச் செல்வதன் மூலம் சில சர்
சுவகளைத் தவிரக்க முடிவாம்.

நடுயப் நிலையில் கலகலப்
பாள் நிலை காணப்படும்மயி
றும் ஓரிரு சலசலப்புக்களும்
எழிந்து ஆங்க வாய்ப்புகள்
யாருக்கேளும் மாயோவை தருவ
தாயிருந்தால் ஒருமுறைக்கு இரு
முறை போசித்துக் கொடுப்பது
நல்லது. உடல்நலத்தில் அக்கறை செலுத்துந்
கள். இறைவழிபாட்டில் மனத்தைச் செலுத்
துங்கள்.

நீங்கள் ஜோதிடரின்
ஆலோசனைய் பெற்று
விட்டில் கணபதி புனை
ஒளைய் நடத்துவதன்
மூலம் உங்கள் துன்பம்

ஸப்தம் ஸ்தர்ஸம் என்னும்
எழாம் இடத்தில் இருப்பதாலும் ஹம் இராசி
யிலேயே நகு. சனி இருவரும் சேர்க்கை
பெற்றதுபுதாலும், ஓர்வகை நற்பலன்களைத்
தரக்கூடுமென்றாலும் உடல் தொல்லைகளும்
ஏற்பட இடமுண்டு. உடல்நலத்தில் கவனம்
செலுத்த வேண்டும்.

உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு இடம்பிறமை, பணி
சயர்வு போவதளவு தேவையிலில்லை.
ஏனெனில் உங்களுக்கு இடைபூது செய்து
யந்தவர்கள் இடம் மாறிச்
செல்வதால் இருக்கும்
இடத்திலேயே உங்களுக்கு
எல்லா நன்மைகளும் உள்
டாவி. நல்ல வருமானங்
களுக்குத் வழிவகுத்து விடும்.
கவனம் வேண்டாம்.

தொழிற்பிரிவினருக்கு
முன்னேற்றத்திற்கான தளங்கள் விலகி
ஏற்படுத்தும். வருவாய்ப்
பெருக்கமும் உண்டு. மாணவர்க்
ள் இப்போது படிப்பில்
கூட்டி வரும் அக்கறை
போதாது என்பதைப் புரிந்து
கொண்டு இன்னும் நீவிர
கவனம் செலுத்த வேண்டும் நீய்
நடைய உதறித் தள்ள வேண்
டியதும் அவசியம்.

வியாபாரத்தில் ஓர்வகை
லாபம் தடைக்கக்கூடுமாயினும்
வியாபாரிகள் மெத்தனமாக
இருந்து மீடாமல் பணிமனார்
களைக் கவகாணிப்பது அவசியம்.
கள்ளஞர்களுக்கு ஏற்றமும்
இல்லை, இரக்கமும் இல்லை
என்ற நிலை. எனவே கவகை

உள்ள பணிகளில் பொறுமைவாய்க் கவனம்
செலுத்தவும் பெண்களுக்கு குடும்பத்தில்
பீரத்தை எதுவும் இல்லையாயினும் அக்கம்
பக்கத்தினருடன் சிறு
வாக்குவாதம் ஏற்பட இட
முண்டு. கவனமாக இருக்க
வும்.

குடும்ப நிலையில்

மாதம்

நவம்பர் 2000



எப்படி?

குதூகலத்திற்குக் குறைவில்லை. உடல்நலத்தில் மட்டும் தீவிர அக்கறை செலுத்தவும் அரசியல் தொடர்புகள் சிலருக்கு ஆதாயம் தரக்கூடும் மற்றபடி பணப் புழக்கத்தில் குறைபாடு எதுவும் தோரது.

தீங்கு திணறும் 198 முறை ஸ்ரீராமதேவம் எழுதி வண்டியி வந்தால் உங்கன் கிடைக்கவண லாவும் அகன்று கபிட்சம் பெருகும்.



மிதுன ராசி :

மிதுனரீஷம் 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், திருவாரூரை, புனர்பூசம் 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

இராசிதாது பதன் ஐதாம இடத்திலும் குரு, சனி இருவரும் வீரையங்குணமாயிவ பள்ளிரன்டாம் இடத்திலும் வீற்றிருப்பதன் வீணைவாகவும் சுககிர பகவான் ஆதாம இடத்தில் சஞ்சரிப்பதாலும் தன்மைக்கும் தொல்லைக்கும் கலந்த பலன்களாகவே நடக்கும் என்பதால் அதிகக் கவலை தேவை யில்லை.

உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு இடமாற்றம் பதவி உயர்வு போன்ற தன்மைகள் கிடைப்பதில் சிக்கல்கள் ஏற்படுமாயினும் அனாத் ஈடுசெய் வக்கடிய வழிகள் பலவும் உண்டாகும். தொழிற்பிரிவினர் ஓரளவு முன்னேற்றத்திற் காண குழ்நிலைமைக் காண்பீர்கள். விவா பாரிசுக்கு திருப்தி ஏற்படக்கூடிய வகையில் கூடுதலான விவாபாரம் அமைகும். என்னும் அதிகம் பொருள்களை வாகியி இருப்பு கலப் பணத்த் தவிர்ப்பது தல்வது.

மாணவர்கள் படிப்பில் தல்ல முறையில் ஸ்லசம் செலுத்தி திணறு மதிப்பெண்களைப்

பெற்று மகிழ்வீர்கள். கனவரூர்களுக்குப் புதிய வாய்ப்புகள் கிடைத்து உற்சாகமுட்டும். பழைய பாக்கிகள் சிலவும் வகுலாகும் கேளிகளைக் திகழ்ச்சிகள், திருமண விருந்துகள் ஆகியவற்றில் கலந்து கொள்வதன் மூலமும், ஆடை, அபரணங்களான வாகியி மகிழ்வதன் மூலமும் பெண்கள் உற்சாகமடைவீர்கள்.

குடும்ப நிலையில் கனவன - மனைவிக் கிடையே கனிப்பும் கலகலப்பும் மிகுந்து காணப்படும் வீருத்து, வேடிக்கைகளில் கலந்து கொண்டு மகிழும் வாய்ப்புண்டு. வாகுக்கும் எவ்விதமான வாகுருறுதியும் கொடுக்காதீர்கள். உங்கள் பழைய தள்ளா ஒருவரை நீண்ட நாள் கழித்து இப்போது சந்திக்க வேகும்.

தீங்கு திணறும் செனந்தரீசுவரூரி ஸ்தோத் திரததைப் பாராயணம் செய்து வருவதன் மூலம் உங்கள் கெடல்கள் வாகும் அகன்று கலை செய்வங்களும உண்டாகும்.

கடக ராசி :

புனர்பூசம் 4 - ஆம் பாதம், பூசம், ஆவியங்கம்.

குருவும் சனியும் வாகப் பல தானமாயிவ பதினொள்ளாம் இடத்தில் வீற்றிருப்பதும், செவ்வாய் இரண் டாம் இடத்தில் சஞ்சாரம் செய்வதும் இந்த மாதம் தன்மைவான பலன்களாகவே நடக்க உதவும்.

உத்தியோகஸ்தர்க்கு தீங்கு எதிர்பார்த்த திருத்த இடமாற்றம். பதவி உயர்வு போன்ற பலன்களை இப்போது அடைவ முடியும். தொழிற்பிரிவினர் தலிவாக துயங்குலவாத விட வாரையேனும் கூட்டாகச் சேர்த்துக் கொண்டு செய்தால் தொழில் மிக மேன்மைவான திணையை அடையும் கனவரூர்களுக்கு மாத முத்பகுதியில் வாகப்புகள் கிடைக்கவீடினும் மாதப் பிற்பகுதியில் தல்ல வாகப்புகளைப் பெறக்கூடும் மாணவர்களுக்குப் படிப்பில் மட்டும்ல்லாமல் வீணைவாட்டுப் போட்டி கலிலும் பரீகம் பாராட்டும் கிடைக்க வாய்ப புண்டு விவாபாரிகளுக்கு மாதப் பிற்பகுதியில் திருத்தியாமல் திணை புத்தாடைகள் சேர்க்கை, மாணவீழாத்கலில் கலந்து கொள்ளல் ஆகியவற் தால் பெண்கள் மனம் கனிப்பு கொள்ளும்.

குடும்பத்தில் கனவன - மனைவிக் கிடையே இனக்கமான் போக்கு இருந்து வரும். மற்றவர்கலிடம் பணவரவு செலவு வைக்கும் போது கறாராக இருந்து கொள்ளவும். இங் கையோல் சிக்கல் தேர் வாய்ப்புண்டு. பயணங் கலிவ போது சந்திர கவளம் தேளவ, உற விவரால் செலவு உண்டு.

தீங்கு திணறும் ஆதிதய துருதயம் ஸ்தோத்திரததைப் பாராயணம் செய்வதுடன்



உபயோகிக்க முடியாத வி.டி.க்கள் காரிக் அங்கவாரமாகத் தெருங்கலிட மட்டும்தரவர?

நாங்கள் உ கப்புகலின் அடியில் வைத்து.

உ கேரலுட்கனாக, உ பரிமாறும் பொது உபயோகிக்கிறோம்? எண்டு ரோய்கிக் கொள்ளோம். - சித்ரா முரளி.

காலையில் சூரிய நமஸ்காரம் செய்வதும் உங்கள் குறைகளைப் போக்கி, இவிய வரதக் காலையி ஏற்படுத்தும்.

சிம்ம ராசி :

மகம், புரம், உத்திரம் 1-ஆம் பாதம்



இராதிராசை சூரியன் மூன்று மீட்டத்தில் புதுநாடக சோகனை பெற்றிருப்பதும் சூது சனி இருவரும் தொழில் மந்தானமாகிய பத்தாம் இடத்தில் வீழ்ந்துப் பதும சிவ மனையுடன் தொல்லைகளை ஏற்படுத்தக்கூடிய அளம்பரமும் எதினும் நிதானமான போகனைக் கடைப்பிடிப்பது அவசியம்

உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு இடமாதம் பதவி உயரவு கிடைப்பதில் சை ஊழியர்கள் சிவரே மனையுடன் எதிர்ப்பு தெரிவிப்பார்களெனினும் இறுதியில் எப்படியும் வெந்தி பெறுவார்கள் தொழிற்பிரிவினர் மாத முற்பகுதியில் இரூப் பாத விட மாதப் பிற்பகுதியில் வேகமான வளர்ச்சியைக் காண்பார்கள் மனையுடன் சூது சிறப்பான நற்பெயர் கிடைக்கும் வளையில் கல்வி எடுப்பாடு இருக்கும்

கலைஞர்கள் மாதப் பிற்பகுதியிலிருந்து புதிய வரம்புகளையே பெற இயலும் எனினும் மாத முற்பகுதியில் புதிய பாகங்கள் சிவ வது லாசி எடுசெய்து விடும் விவரமும் கமரதான முறையிலேயே நி. கும் என்பதும் விவரமாக சோர்வடைவ நேரும் எனினும் மாத இறுதியில் இறுதியான நிலை ஏற்படும் பெண் களுக்குக் குடும்பத்திலும், வெளிவட்டாரப் பழக்கத்திலும் சிவ சங்க, மகம் தலைகாட்டக் கூடும்

குடும்பத்தில் அளவு - மனையி கிடைக்க காலமான போக்குக் காணப்படும் என்றாலும் மகம் அல்லது மகம் தொடர்பான ஒரு சிக்கலால் மனக்கலக்கமும் கெளரவக் குறைவும் ஏற்படலாம் தந்தை வழியில் ஒருவா துர்மாளம் அடைய வாய்ப்புண்டு இதனால் ஒரு பயணத்தை மேற்கொள்ளவும் இடம்

நீங்கள் திரும்பிச் செல்லுபதும் பாடகைப்

பாராவணம் செய்து வருவதன் மூலம் உங்கள் ஊர்ப்புகள் யாவும் விலகிடும.

கன்னி ராசி :

உத்திரம் 2, 3, 4 -ஆம் பாதங்கள். ஏழந்தம், சித்திரை 1, 2 -ஆம் பாதங்கள்.



இராதிராசை புதுப் இரண்டாம் இடத்தில் சூரியனுடன் சோகனை பெற்றிருப்பதாலும், சூது சனியுடன் சேர்த்து ஒன்பதாம் இடத்தில் அமர்ந்திருப்பதாலும் மாதத் தொடக்கத்தில் சிவ தொல்லைகளும் மாதப் பிற்பகுதியில் சிவ தளையங்களையும் ஏற்படுத்தக் கூடும் ஆரோகம் தொடர்பான விவரங்களில் மிகவும் கவனம் தேவை

உத்தியோகஸ்தர்கள் உங்கள் அலுவலகத்திலே விவரங்களில் பெரும் தளையங்கள் அடைய முடியும் வருமானம் பெருகும். உயர் அதிகாரிகளின் பாராட்டும், சை பணிப்பாளர் களின் ஒதுவார்ப்பும் உற்சாகமுட்டும் வளக் கில் அளவிய தொழிற்பிரிவினர் ஓரளவு வளர்ச்சியையே காண முடியும். அதிலும் கூட்டாளிகளின் விவரத்தில் மிக எச்சரிக்கை காக்க இடக்க வேண்டும்

மனையுடன் உற்சாகத்துடன் காணப்படு வர்கள் மாத இறுதியில் சோர்வு தோன்றக் கூடிய சூழ்நிலை ஏற்படுமானாலும் அதற்கு இடங்கொடுத்தார்கள் கலைஞர்களுக்கு வாய்ப்புக் கூடி அதிகமாகக் காணப்படப் போதினும் வருவாயைப் பொருத்த அளவில் இழப்பதி் தலை காணப்படும் விவரமாகிய வரவுகளை வளர்க்கின் தளையின்பால் பெற முடியுமே தவிர, விவரமும் கமரதானேதான் காணப் படுகி பெண்களுக்குப் பெரும் பாதிப்பு ஏற்படுத்தும் பிரச்சனை எதுவுமில்லை எல்லாம் சூதுமாதமே தடைபெற்று மிதந்துட்டும்.

குடும்பம் சூழ்நிலையில் களவன் - மனையுடனிடைய இளிமையான சூழ்நிலை காணப்படும் குடும்பத்தில் வயதான ஒருவரின் உட்குழலுடன் பாதிப்பு ஏற்பட்டு மருத்துவச் செலவை ஏற்படுத்தக்கூடும் சகோதர வழியில் மனக்கலப்பு தொடர் விவதும், ஒரு பயணத்தை

என்ன 'பிரிட்டி'யில் வைத்த சப்பாத்தி மாவ கறுத்து விட்டதா? அடுத்த முறை சப்பாத்தி மாலை பிசைந்து எய்ச்சின்னர் பாத்திரத்தில் வைப்பதற்குப் பதிலாக பிளாஸ்டிக் டப்பாவில் வைத்துப் பூசுக் களேன். நேற்று வைத்தாற்போல மாவ வெளுப்பாக இருக்கும்!

- பொருள், ஆர். சீதா





கொஞ்சை விற்பட்ட உபயோகிக்கும் மெட் தீர்ந்து விட்டதா? முதுங் நான் உபயோகித்த மெட்டின் மேல் சில துளிகள் வேப் பெண்ணையை விட்டு, மறுபடி மிஷினில் வைத்து விடுங்கள். கொஞ் வரது.

- ஜெயசுந்தா ஷங்கர்.

பெருமகனாள் சேந்துமாவிலுள்ள அருங்கால் பஸ்ஸை எதுவும் இராது.

நீங்கள் சீறாதிடனாகக் கொண்டு வரக்கூடிய கனாபி சிறப்பாக நன்றை நடத்தினால் அங்கு வரக்கூடிய கனாபி விற்பனை, குடும்பத்தில் கனாபி அம் பெருமகன்.



துலா ராசி :

சித்திரை ௩, 4 - ஆம் பாதங்கள், கனாபி, விசாகம் 1, ௨, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

இராசிநாதன் ககரனை குடும்பஸ்தானமான இரண்டாம் இடத்தில் இருப்பதால், சூதாசனம் இருக்கும் அளவுக்கு மாற்றுவதில் மாட்டாது. இடத்தில் இருந்தாலும் சிறு சிறு இடங்களில் பெண்ணை வெல்லும் முறையில் தீர்வு பெறும் நன்மை களைத் தரக்கூடிய பாதம் இது. பாகிபிஸ்தானத்திலுள்ள இராசி எதிர்பாராத தள வானவம் தரக்கூடும்.

உத்திரோகம்முகர்கள் உலகம் உயர் அதிகாரிகளின் தனிப்பட்ட அளவையும் அபிவிருத்திக்கும் சென்று, பக்கிபிஸ்தானம் நன்மைகளைப் பெற்று மிஷின்கள் மன்றாக வருமானம் பெருக்கும். எவ்வாறானாலும் ஏதாவதுபடியும் அனுகூலமான யாக அளவையும் தொழிற்பிழைகள் கூட்டினால் கனாபி ஒத்துழைப்பின் காரணமாக பெரும் முன்னேற்றத்தைக் காண்போம். புதிய துணைத் தொழில் தொடங்கவும் திட்டமிடுவீர்கள்.

வியாபாரிகளுக்கும் கனிசமான வாய்ப்பும், வாய்ப்புக்களமானவர்களின் நன்மையையும் கிடைக்கும். மாணவர்கள் பெரும் உற்சாகத்துடன் காணப்படுவீர்கள். கனலஞ்சுக்கு மிகுந்த

மெய்யானவையின் பேரில் புதிய வாய்ப்புகள் கிடைக்கக்கூடும். குடும்பத்துடன் புனிதப் பயணம் போய் வருதல், ஆடை அணிமளிகளை வரங்கி அணிதல் போன்றவற்றால் பெண்ணை மகிழ்ச்சி பெறும் வாய்ப்புண்டு.

குடும்பத்தில் கனாபி - மாணவியிடையே கனிப்பு நிறைந்து காணப்படும். உறவினர் வருணவால் குடும்பத்தில் துறக்கலம் மிகுதி யாய்த் தென்படும். பெண்ணின் மூலம் எதிர் பாராத தளவரவு உண்டாகக்கூடும். பழைய நன்மை ஒருவரைச் சந்திப்பீர்கள். அரசு வழியில் சில அளவுகலம் உண்டாகலாம்.

நீங்கள் எல்லாருக்கும் உலகம் நுழைப் பாரா வணம் செய்யுதுடன் சிவப்பு மலர்களைக் கொண்டு முருகப் பெருமானை வணங்கி வருவீர்கள். உங்கள் துன்பங்கள் விரிபி, கடினம் பெருகும்.

விருச்சிக ராசி :

விசாகம் 4 - ஆம் பாதம், அதுமுகம், கேட்டி.



இராசிநாதன் செய்வால் வாய்ப்புள்ளமான படுகொள்ள நாம் இடத்தில் கருவியுடைய, சூதாசனம் வந்தானமான் ஏழாம் இடத்தில் அமர்ந்திருப்பது மிகவும் நற்பலனைகளையே பெருமாளில் தரக்கூடிய அளவையும், ஏழாம் இடத்தில் உலகம் கனி பகவானின் தரக்கூடிய குறையும் பெறும் இது.

உத்திரோகம்முகர்கள் எதிர்பாராத வளமில்லாமல் கொண்டு இட மாற்றத்திற்கான உத்தரவைப் பெற்று மிஷின்கள் இது தவிர, சிலர் உத்திரோகத்திற்குள்ளே பெருமகனாக தனிப்பட்ட முறையில் தொழிலும் செய்து இருப்பீர்கள். வருமானம் உலகமானவர்கள் இருப்பீர்கள். தொழிற்பிழைகள் முன்னேற்றமான சூழ்நிலை யையே கண்டு மிஷின்கள், கனலாலும் கனலுக்கு வழக்குகளில் கவனமில்லாவிட்டால் கூட்டாளிகளின் மனக் கலப்பைப் பெற வேண்டும்.

கனலஞ்சுக்கு புதிய வாய்ப்புகள் கிடைக்காவிடினும் பழைய பாகிபிஸ்தானம் வருவாதி நிறைவானவராக இருக்கும். மாணவர்கள் அளவானவன் பாராட்டுக்களையும் பெறும் வளமில் கனலில் பெரும் அக்கறை காட்டி வருவீர்கள். விவாபாரிகளின் வியாபார வளர்ச்சி திருப்திகரமாக இருக்கும் குடும்பத்தில் கூடுதலாக விஷயமான முயற்சிகளில் தடவல் ஏற்பட்டாலும் மற்ற வளமில் பெண்கள் மனத் திருப்திக்கேற்ற வளக்கலையே சம்பலங்கள் காணும் தடைபெறும்.

குடும்ப நிலையில் கனலன் - மாணவிக் கிடையே இயிர் நல்லுறவு இருந்து வரும். கிடைக்கு வாகளப் பழுது பார்க்கு வளமில்

செலவு ஏற்படக்கூடும். குடும்பத்தில் வலதான் வர்களைச் சமூகத்தில் வைத்திருப்பதே செலவுகள் ஏற்படக்கூடும். கனவில் விஷ ஜூதூக்கங்களின் துண்டிடும் தென்படக்கூடும் எனினும் பயம் வேண்டாம். பாதிப்பு எதுவும் நேர்ந்து விடாது. நீங்கள் பிரதேசக் காலங்களில் சிவாலயம் களுக்குச் சென்று விவன நாள்தோல் அரகசனா செய்து சிவ வழிபாடு செய்து வருங்கள். உங்கள் குடும்பத்தில் சகல பாக்ஷியங்களுக்கும் உண்டாகும்.



தனுசு ராசி :

ரூபம், பூரட்டம், உத்திரட்டம் 1 - ம் பாதம்.

இராசிநாதன் குரு, சனி புடன சோகனாக பெற்று, ரோக, குண ஸ்தாநமாநிப ஆதாரம்

இடத்தில் வீற்றிருப்பதும், மேலும் 9-ஆம் பாவாதிபதியான சூரியன் பதினொன்றாம் இடத்தில் நீசம் பெற்றிருப்பதும் அந்நிகழ்வு அளமபபாக உள்ளதால், சில தொல்லைகளை இந்த மாதம் சந்திக்க நேரும் என்று கட்டை தொல்லைகள் சிக்கலை ஏற்படுத்தக்கூடும். சாமாத்தியமாக சமாளிக்க வேண்டியிருக்கும் எனினும் நம பவனாகவும் சில ஏதா இம் முண்டு என்பதால் கவலை வேண்டாம்.

உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு அலுவலக ரீதியில் சில நடைவளங்களும், உயர் அதிகாரிகளின் ஆதரவும் கிட்டும் இதன் காரணமாக மனதுமுக வஞ்ஞாணங்கள் பெருக வழியுண்டு இது முடிமனத்திருப்பித் தருவதாக அளமபபாக தொழிற்சீரிலிளம் வேகமான கண்க்கி காலம் வாய்ப்புண்டு எனநாலும், கூடவே சில தடங்கல்களும் ஏற்படும் மாத இறுதியில் நிலைமை சீரனட்டம் மாணலர்களுக்கு எல்லா வளங்களிலும் உற்சாகமான நிலை காணப்படும். கனலஞர்களுக்குப் புதிய வாய்ப்புகள் சில அளமபபாய்நிலும், நீங்கள் எதிர்பாராநிலிடம் மிகவும் எச்சரிக்கை வாய்ப்பு பழக வேண்டும். இல்லாவிடில் சில சிக்கல்கள் ஏற்படும். வியாபாரிகளுக்குச் சமாராண வியாபாரம் நடைபெறும் என்றாலும் திருப்பிக்ரமான லாபம் கிடைத்து மகிழ்வுடும். ஆனல், ஆபாநம சோகனாக மூலமும், சுபநிகழ்ச்சிகளில் கலந்து கொள்வதன் மூலமும் பெண்கள் திருப்பிக்ரான மன தினைபுடன் காணப்படுவீர்கள்.

குடும்பத்தில் கலகப்பயம் உண்டு. அவ்வாய் போது சிறு சிறு சவசலப்பும் உண்டு. வீண் வரக்குவாதங்களைத் தவிர்ப்பது நலமாகும். தவிரக்க முடியாத சில பவனங்களும் உண்டு. மகன அல்லது மகன் தொடர்பான திருமணப் பேச்சு வார்த்தை தொடங்கும்.

நீங்கள் சனிக் கிழாநாள்களில் ஆஞ்சநேவ

குக்கு துளசி மாணலும் வெண்மொழும் சாத்தி வளங்கி வருவதன் மூலம் உங்கள் சஞ்சலங்கள் யாவும் நீங்கி சொபாகவங்கள் உண்டாகும்.

மகர ராசி :

உத்திரட்டம் 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், திருவேளம், அவிட்டம் 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.



இராசிநாதன் சனி பகவான குருவுடன் சேர்க்கை பெற்று துதிநி ஸ்தாநமாநிப ஐந்தாம் இடத்தில் வீற்றிருப்பது நவமைகளைத் தாக்கடிச அளமபபுதான் என்றாலும் சூரியன் பதாம் இடத்தில் நீசம் பெற்றிருப்பதும் சில சிக்கல்களை ஏற்படுத்தும் என்பதால் எதிலும் கவனமாக செயல்பட வேண்டியது அவசியம்.

உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு எதிர்பார்த்த இம்மாதம் பதவி உயர்வு போவதுவை கிடைப்பதில் சிரமம் இருப்பினும், கரும் முயற்சியின் பேரில் அதற்கான உதவனைப் பெற்று விடுவீர்கள். தொழிற்சீரிலிளம் ஓரளவு வளரக்கிளையம் துண் கவன முடிபும். வியாபாரிகளுக்கு வியாபாரம் ஓரளவு பரபரமாக நடைபெறுமாயினும் வராய் குறைவாகவே கிடைக்கக்கூடும். மாணலர்கள் மாதகதினை முற்பகுதியில் சந்தி உற்சாகம் குறைவாகனாகக் காணப்படடாலும், மாதம் மிற்பகுதியில் நன்கு தேதி கறு கறுப்படைப் பெற்று விடுவீர்கள். கனலஞர்களுக்குப் புதிய வாய்ப்புகள் சில எதிராகக் கிடைக்கும் சூழ்நிலை காணப்படுகிறது பெண்களுக்கு மறு வளங்கிச் சகலவாழ் சிறு பாகக் காணப்படும் என்றாலும் கூடல்நடைதில் கவனம் செலுத்த நேரும்.

குடும்பத்தைப் பொறுத்தவரை கணவன் - மனைவிகிடையே களிவான போக்கே காணப்படும். எல்லிச் சென்ற நண்பர் குழுவர் உக்களைத் தேடி வருவார். அரக வழியில் சில



ஆசிரியர் மரம் சரியான பருவத்தில் பூத்துக் காய்க்கவில்லைவா? ஒரு சிறு ஆணியை மரத்தின் தண்டுப் பகுதியில் அடித்து வைவுங்கள். ஆச்சரியப்படும் வகையில் பூத்துக் காய்ப்பது நீக்கயம்.

- ஜி. அஞ்சரணி

அணுகலங்கள் எதிர்பார்க்கலாம்.

தீய்கள் ஜோதிடரைக் கொண்டு உங்கள் வீட்டில் கண்பதி நேரமும் ஒன்றை நடத்தி வால் உங்கள் துன்பங்கள் யாவும் விலகி ஒடும். இவிய நவம்பர்பு அன்பராய்.



கும்ப ராசி :

அக்டோபர் 3, 4 - ஆம்
பாதங்கள், சந்திரன், தீரட்
1, 11, 2, 3 - ஆம் பாதக்
கள்.

இராசிநாதன் சனி குருவுடன் சேர்ந்து மரத்தருள்தானமாகிய நரண்களும் இடத்தில் வீற்றிருப்பதும், பாகியவந்தானத்தில் சூரியன் நீசம் பெற்றிருப்பதும் அணுகலற்ற அனாப் பாகிய தென்புறமுது நோய்கள் தொள்ளை கொடுக்கக்கூடும் எனினும் கக்கிரளின் சஞ் சாரத்தால் நன்மைகள் நிலவும் நடக்கும் எனது அணுகலான விஷயம்.

உத்தியோகஸ்தர்கள் உயர் அதிகாரிகளின் ஆதரவைப் பெறுவதன் மூலம் எதிர்பார்த்த இடமாதந்திர குடும்பம் நன்மைகள் நிலவற்றவாப் பெறு மகிழ்வீர்கள். தொழிற்பிரிவினர் தொழிலில் சில மாற்றங்களைச் செய்து விரிவுபடுத்தத் திட்டமிடுவீர்கள். இயல்பான வருவாயில் குறைவிராது. மாணவர்கள் போதிய உற்சாகத்துடன் படிப்பில் அதிக அக்கறை காட்டி பரார்டுகளைப் பெறுவீர்கள்.

கைவனாகருகும் பழைய பாக்கிகள் மருவாவதன் மூலம் கையில் பணப் புழக்கம் காணப்படும் சுவர், புதிய வரம்புகள் அளவாய் நிலை காணப்படவில்லை. விலா பாரிகள் திருப்தியடைக்கக்கூடிய வளையில் விலாபாரம் தடை. பெறும். பெண்களுக்குத் திருப்தியும் அதிருப்தியும் தரக்கூடிய சம்பவங்கள் மாறி மாறி நடைபெறும்.

குடும்பத்தில் கைவனுக்கும் மனைவிக்கு மிடையே பரம்பா நல்லுறவு நிலவுமென



பொதுவாக எந்த அம்மா செய்தாலும் முத்திரையை விட உரித்த வெள்ளரி விதைகளைச் சேத்தாய் கவை கூடுதலாக இருக்கும்.

- வெங்கடி சந்திரன்.

றாதும். மத்தியர்கள் பிரச்சனையால் சிறு உற் கடம் தோன்றி மனறயா அரக வழியில் அணுகலம் எதுவும் இராது. பெண்கள் மூலம் ஒத்தாசை கிடைப்பது பெரிதும் உதவியாயிருக்கும் குடும்பத்தில ஒருவருக்கு மருத்துவச் செலவு ஏற்படும்.

தீய்கள் சனிகிறுமைகளில் சார்பகவானுகு உள்ளவைய நைவேத்தியம் செய்து அதை அங்கத்தினர்களுக்கு விநியோகிப்பதன் மூலம் உங்கள் குலங்கள் யாவும் நீங்கும்.

மீன ராசி :

அக்டோபர் 5 - ஆம்
பாதம், உத்தியோகத்தின்
பெறுவது.



இராசிநாதன் குரு சனியுடன் சேர்க்கை பெற்று சகோதர வந்தானமாகிய மூன்றாம் இடத்தில் வீற்றிருப்பதும், அணுகலுடைய சூரிய பகவான எட்டாம் இடத்தில் புத்தனுடன் கூடி சிறுபுத்தும், சில சங்கடங்களைத் தரக்கூடும் மனைவிக்கு உடல்நலத்தில் பாதிப்பு ஏற்படக்கூடும். மேலும் சொந்தத் தொழிலிலும் தொல்லைகளைச் சந்திக்க வேண்டும்.

உத்தியோகஸ்தர்கள் இப்போது இடமாதும் பதவி உயரவு போன்ற நன்மைகளை எதிர்பார்க்க இயலாது. உங்கள் அவறாடப் பணிகளில் கவனம் செலுத்தி வந்தாலே போதுமானது. தொழிற்பிரிவினர் தனது முன்னேற்றம் காண முடியும். மேலும் முன்பு நடத்தி வந்து இடையில் விட்டுப் போன தொழிலையும் புதுப்பித்து நடத்த முயறுவீர்கள். மாணவர்கள் படிப்பில் மிக தல்ல முன்னேற்றமான ஆற்றலை வக காண்டீர்கள்.

கவைகுரகருகும் புதிய வரம்புகள் அனாத்தில் தாமதமும் நடங்கலும் ஏற்படுமா யிறும், பணப் புழக்கத்தில் குறைவிராது. விலா பாரிகள் கணிசமான வரம்பு பெற்று மகிழ்வீர்கள். பெண்கள் சில நேரம் திருப்தியும் சில நேரம் அதிருப்தியும் அடை யும் வகையிலேயே சம்பவங்கள் நிகழக்கூடும்.

குடும்ப நிலைமைப் பொறுத்தவரை கைவன் - மனைவிரிடையே பூரணமான அன்பு நிலை வந்தாலும், அவ்வப்போது சில சங்கடங்களும் ஏற்படக்கூடும். தவறான பழக்க வழக்கங்கள் கைவனர்கள் அல்லாது மத்திய சி வேண்டியது அவசியம் இல்லையெல் அவப்பெயர் பெற நேரும் குடும்பத்தினருடன் ஒரு புலிதப் பரணத்தை மேற்கொள்வீர்கள்.

தீய்கள் சனிகிறுமைகளில் பார்த்தசாரதிப் பெருமானுக்குத் துளசி மாலை அணிவித்து வளங்கி வரலும்கள். உங்கள் இள்ளங்கள் யாவும் மின்னலைப் போல் மனறறுது. இவிய தல்லாற்றவு அனாமத்து கமிட்சம் பெருகும்.

— சுவாமி கண்ணன் பட்டாச்சார்யா

இந்தியாவில் வசித்த சோவந்தை விட, அமெரிக்காவில் வாழ்வின்ற எஞ்சியவர்களுக்கும் அதிகம் என்ற முறையிலும், அமெரிக்காவிலேயே பிறந்து வளர்ந்து இரண்டாவது தலைமுறை இந்தியக் குழந்தைகளை நேரிடையாக பார்க்கிறவன் என்ற முறையிலும் எவ் எண்ணங்களை இங்கே உங்களுக்குள் பகிர் தருதி இருப்பதாக நினைக்கிறேன்.

அடலசகாட் பருவத்தின் - விடையை பருவம் என்று சொல்லலாமா? - இருப்பவர்களுக்கு மட்டுமல்ல, அவர்களைப் பெற்றவர்களுக்கும் இது ஒரு கொண்டுங்கெட்டான் நினைதான். அந்த வயதுக்காரர்களை சிறுவர்களாக நடத்துவதா? இவ்வை அவர்களை நோளுக்கு மிகுதிய தோழர்களா?

பெண்கள் பருவம் அடைவது உடலியக்க நடந்து விடுமா. பதினாறு வயது வயது வயது சிறுவன்களுக்கு ஆண் மகனாக ஆவிற பருவம். அமெரிக்காவில் வசிக்கும் ஆண்கள் இந்த வயதில் ஆண் பிள்ளைகளுக்கு "பாபிடின்ஸ்" என்று கொள்வதாடி அவன் பருவத்திற்கு வந்ததை வெளி யார்க்கு ஆலிஸிப்பார்கள்.

அமெரிக்காவிற்கு வந்து இறங்கிய முதல் தலைமுறை தமிழ்க் குடும்பங்கள் இங்கு வளரும் தங்களுள்ள, 50 குழந்தைகள் இந்தியக் கலாச்சாரம் தெரிந்து தங்கள் வளர்ந்து போகவே வளர் வேண்டிய என்று நினைப்பதில் எவ்வ தவறு?

அமெரிக்கா கத்திரிய மிகுந்த நாடு இந்த நாட்டிலுள்ள தலைமு உண்டு கெட்டதும் உண்டு குழந்தைகளின் நாட்டம் கெட்ட வழியில் போய் விடக் கூடாது என்றால் அவர்களுடைய குழந்தைகள் சில தனி வேண்டும் அதனால் பாட்டு. விவசாய, பரத்தாட்டியம், தெருவில் என்று பெண் குழந்தைகளுக்கும், மிகுந்தகம், பாட்டு,



பேஸ் பால், கராதிக் எவ்நெல்லாம் பார்க்கிறதற்கும் பள்ளி முடிந்த பிறகு வர இத்தியப் கொழைக் கற்றுக் கொடுக்க ஆரம்பித்து விரிவார்கள் நிறைய அம்மாக்களுக்கும் தங்கள் குழந்தைகளை பள்ளி முடிந்த பிறகு, வரா இறுதிகளிலும் இந்த வகுப்புகளுக்குக் கார் ஓட்டி அழைத்துப் போகத்தான் நேரம் சரியாயிருக்கும்.

என் பையன் சிறு வயதில் எவ்நெல் கற்றுக் கொள்வதற்குத் தனியா பள்ளியில் நிறைய அமெரிக்க ஆசிரிய குழந்தைகளும் கற்க வகுப்பார்கள். பதினாறு வயது வயதைத் தொட்ட உடலேயே சிறுவர்கள் வயலின் கற்பனை நிறுத்தி விட்டார்கள். என் என்று கேட்ட போது "நெரிட்" (NERD) என்று மற்ற பசங்கள் முத்திரை குத்தி கேலி

உனக்கு
மட்டும்தான்
13 வயது
மளிகையா?

செய்வதாகச் சொன்னார்கள்.

ரொம்ப சமர்த்தாக அம்மா அப்பா பேசுதை கேட்டுக் கொண்டு இருக்கும் இந்தக் குழந்தைகள் "அடவசண்ட" வயது வரும் போது முரண்டு பிடிக்க ஆரம்பிப்பது வழக்கம்தான். அதிலும் ஓரளவு கட்டுப்பாட்டுடன் வளர்த்து வருகிற இந்தியப் பெற்றோரிடம் இந்தக் குழந்தைகளுக்கு கோபம் வருவது நியாயம்தான். ஏனென்றால் இந்த வயதில் அமெரிக்கப் பெண்களும் ஆண்களும் அழகாக டிரஸ் செய்து கொண்டு மால் என்ற பெரிய ஷாப்பிங் சென்டர்களுக்குப் போவார்கள். நண்பர்களுடன் சேர்த்து சினிமாவுக்கு அல்லது ஐக்கிரீம் பார்வல் என்று ஊர் சுற்ற பெற்றோர் அனுமதி விடைக்கும். ஆனால் குழந்தைகளை அனுப்ப தமக்குப் பலமாகத்தான் இருக்கும் ஒன்று கிடையா ஒன்று ஆகி விட்டால் என்ன ஆவது? சினிமா போகிறேன் பேர்வழி என்று ஏ படிகளில் போய் உட்காரத்தான் மனசு கெட்டுப் போகாதா? இந்தக் கேள்விகள் எழும்ப, வேண்டாம் என்று சொல்கிற பெற்றோர்தான் அதிகம்.

இந்தப் பிரச்சனைகளுக்குதான் என்ன வழி? திறைவ இந்தியச் குடும்பங்கள் ஒன்று சேர்த்து ஞாபிற்றுக் கிழமைகளில் மதியம் "பால் விநோதா" என்று நடத்துகிறார்கள். யாராவது ஒருவரது வீட்டில் கூடி பஜன்கள், தமிழ் பாடம் போன்றவை நடத்தப்படும். அதோடு ஒரே வயது குழந்தைகள் பல வருடங்களாக ஒன்றாக வளரும் போது, "தான் மட்டும் தனி" என்ற எண்ணம் இல்லாமல் மற்றவர்களோடு தங்கள் பிரச்சனைகளை ஒப்பிட்டுப் பாரததுக் கொள்ளவும் மனம் விட்டுப் பேசிக் கொள்ளவும் இப்படி அடிக்கடி சந்தித்துக் கொள்வது உதவியாக இருக்கிறது.

தான் சுபரவமாகவே எதற்கும் இரண்டு பக்கம் இருக்கும் என்று தம்புலதாலோ அல்லது அவர்களுடைய திணைப்புகளைப் புரிந்து கொள்வதாலோ அல்லது ஒருவேளை தடைகளை மீறி ஒரு அமெரிக்கனை மணத்தாலோ என்னிடம் பல இனம்பெண்கள், ஆண்கள் மனம் விட்டுப் பேசுகிறார்கள். அவர்களுக்கு பெற்றோர் அனுப்படுத்தும் கட்டுப்பாட்டுகளைப் பற்றிச் சொல்லி வருத்தப்படுபவர்கள்.

"நாங்கள் அப்படித் தப்பான வழியில் போய் விடுவோமா? எங்களை ஏன் சுத்திரமாக இருக்க விட மாட்டேன் என்விறார்கள்? இப்போதே இப்படி என்றால் எங்களுக்குக் கல்யாண வயசு வரும் போது இன்னும் என்ன பெல்லாம் பாடுபடுத்தப் போகிறார்களே?"

அவர்கள் கைக் காட்டுகிற மாப்பிள்ளை அல்லது பெண்ணைத்தான் கல்யாணம் செய்கிறார்கள் கொண்டு என்னு் கட்டாயப்படுத்தினால் என்ன செய்வது? நாங்கள் பிறப்பில் இத்தியர்களாக இருக்கலாம். ஆனால் திணைப்பில் அமெரிக்கர்கள்தான்!" என்பதுதான் முக்கியமான புலாராக இருக்கும்.

"உங்களுக்கு நல்லதைத்தான் பெற்றோர் செய்கிறார்கள். தானாகத்தான் திருமணம் என்று வரும் போதும் உங்கள் சந்தோஷம்தான் அவர்களுக்குப் பிரதானமாக இருக்கும்" என்று அவர்களைச் சமாதானப்படுத்துகிறேன். அது போலவே பல இனம்பெண்கள் கல்வாசிரிசுக்குப் போய் பெரிய படிப்பு படித்து அம்மா அப்பாவின் அனுமதி பெற்று தங்களுக்குப் பிடித்தமானவர்களைக் கல்யாணம் செய்து கொண்டு சந்தோஷமாக வாழுகிறார்கள். இது தான் கண்கூடாகப் பார்ச்சித் விஷயம்.

அடவசண்ட வயதில் குழந்தைகள் இருக்கும் பெற்றோர்களுக்கு என் அனுபவத்திலிருந்து தான் சொல்ல விரும்புவது இதுதான். நல்ல வாலய்யல் கொடுத்துத்தான் தங்கள் வளர்க்கிறீர்கள். அவர்கள் முரண்டு பிடிப்பதெல்லாம் வயதின் கோளாறு தவிர வேறொன்றும் இல்லை. இப்போது அவர்கள் கேட்கும் திணைச் சின்ன ஆசைகளைப் பெரிதுபடுத்துதாமல் விட்டுப் பிடிபுகள். அதனால் அவர்கள் கெட்டுப் போக மாட்டார்கள். அவர்களுடன் மனம் விட்டுப் பேசுங்கள். உங்களிடம் எதைப் பற்றி வேண்டுமானாலும் பேசலாம் என்ற சுதாரியம் அவர்களுக்கு வரும்படி நடத்தால் எத்தப் பிரச்சனைவும் இருக்காது.

ஆனந்த ராமச்சந்திரன் - என் மனதுக்கு வயது பதினான்று ஆனது. எங்கள் வீட்டருகே இருக்கும் புத்தக திணைப்பாடுக்குப் போனேன். பதினான்று வயது சிறுவர்களின் நடவடிக்கைகள் எப்படியிருக்கும் என்று படிப்பதற்காகக் கம்ப்யூட்டரில் தேடினால் அதைப் பற்றி திறைவ புத்தகங்கள் எழுதப்பட்டிருப்பது தெரிய வந்தது. ஆனால் என்ன ஆச்சரியம்! ஒரு புத்தகம் கூட அலமாரிலில் இல்லை! தான் வைத்திரியனிடம் கேட்ட போது அவன் சிரித்தான். "ஏமமா? உனக்கு ஒருத்திக்குத்தான் பதினாறு வயதில் பிள்ளை இருக்கிறான் என்று திணைத்தாயா? அத்தனை புத்தகங்களும் உன்னைப் போன்ற மற்ற அம்மாகளால் எடுத்துச் செல்லப்பட்டுள்ளன" என்றான். இது எப்படி இருக்கு?

— கீதா பென்னெட்

ஸ்டாடிக் கோல், டாவி பிரைஸ் எக்ஸ்ப்ளெய்ந்து எக்ஸ்ப்ளெய் உணமாக வாய்க்குதீன்றோமோ அக்ஸ்ப்ளெய்ந்து அக்ஸ்ப்ளெய் நன்றாக இருக்கும்.
- கீதா தமிழ்ச்செல்வன்.



ஆன்மீக உலகில் ஓர் அற்புதம்!

ஆன்ம சத்தியை அழித்து, ஆறியின் திறனை குறைத்து, மனவலிமையை தகர்த்து, நிம்மதியைக் குறைத்து, வலியைப் பாழாக்கி, ஆரோக்யத்தைக் குறைத்து, குடும்பத்தில் சூழ்மலம், தொழிலில் தட்பம், உத்தியோகத்தில் மிரச்சனை, கல்மியில் தொக்கி, காதலில் வித்தி போன்ற காரியங்களை பிம்பி, சூன்மம், ஏயம் இவற்றால் நீமை உண்டாகின்றன.

விண் மட்டும் விஞ்ஞானம் வளர்ந்து போதும், இவைகளுக்கும் தீர்வு அருள் மலையறியில் மாத்திரமுண்டு. இந்தக் குறைகளை நீக்கி எல்லாத் துறையிலும் வெற்றி பெறச் செய்யுமா? மாபெரும் துளச்சீவர் மனநயதம் பாடா, உடனே அங்குத வேண்டிய முகவரி :



அருள்
மறையகம்

18. மகாலட்சுமி அப்பார்ட்மெண்ட், நெ. 3, அப்துல் ரசாக் தெரு.
(நூர்ஜஹான் தியேட்டர் எதிரில்) கைதாப்பேட்டை,
சென்னை - 600 016. தொலைபேசி : 435 1190, 433 2047
செல்போன் : 984 10 22182

குறிப்பு : வெளிநூர், வெளிநாடுகளில் வசிப்பவர்கள் தங்கள் பிரச்சினை தீர்க்க தங்கள் பெயர், தங்கள் தகவல் பொதுவான தங்கள் பிரச்சினைகளை எழுதி, ரூ. 10 உடன் அஞ்சலகம் அளித்துத் தகவலுடன் அனுப்பி வைத்து ஆலோசனை பெறலாம்.



புதி சாரதா ஆஸ்ரமம்

1. திருவாரூர் - கி.கல். 2. நாகர்க்கோட்டை - கி.கல்.

ஆன்மரத்தில் ஆன்மீகச் சூழ்நிலையில் சமூகத் தொண்டாற்ற இர் அரிய வாய்ப்பு

ஸ்வதேவ சேனிகா திட்டம்

சென்னை, 10.12.2018

உயர்நீதிமன்றம்...

- பட்டினத்தார் அன்புமிகு கங்கை கொண்ட சிவநாதையாரை சிறுத்தாய்...
- முழுநிலை வடிவத்துள் தனிப் புகழைக் கிறுத்தாய்...
- தெய்வம் கண்ணைத் திறவகையாய்க் கிறுத்தாய்...
- மூட்டியத் தாருமலை ஈழத்தை எல்லா காலத்து மாநாள் அரங்காகச் சிறுத்தாய்...
- தோல் நுழையச் செங்குழை உடை அயத்தால் சிறுத்தாய்...
- திருநாத்தூரில் உள் அகநாடு உடைய மாநாள் இரட்டையாய்க் கிறுத்தாய்...

■ **பெரியசாலை** ஸ்டா ஸ்டாபி: இது திருச்செந்தூர் ஸ்டாபிக்கு 1100 மீட்டர் தொலைவில் உள்ளது. இங்கே 1985-ம் ஆண்டு முதல் 1990-ம் ஆண்டு வரையில் கிணற்றுக்கால் தண்ணீர் கிடைத்தது. இது கிணற்றுக்கால் தண்ணீர் கிடைத்தது. இது கிணற்றுக்கால் தண்ணீர் கிடைத்தது.

இந்த சம்பளம் செலவு செய்யக்கூடாது. இதை நான் வசூலித்து அதை என்னை வேண்டுமோ அதைச் செய்யும் வகையில் என்னை வேண்டுமோ செய்தேன். அப்போது செலவு செய்தால் அது என்னை வேண்டுமோ செய்தேன். அப்போது செலவு செய்தால் அது என்னை வேண்டுமோ செய்தேன்.

壹(拾)元

செய்தி: இலங்கைப் படைகள் பட்டிப்பாலம் (பட்டிப்பாளையம்) - அக்கரைப் பகுதியை கைப்பற்றியுள்ளன. இலங்கைப் படைகள் இப்பகுதியை கைப்பற்றியதில் பட்டிப்பாளையம் - அக்கரைப் பகுதியை கைப்பற்றியுள்ளன.

30 கி.மீ.

திரு.கே. பகவதராவ், இலங்கைத் திரைப்படத் துறையின் இலங்கைத் திரைப்படத் துறையின் தலைவர், இலங்கைத் திரைப்படத் துறையின் தலைவர், இலங்கைத் திரைப்படத் துறையின் தலைவர்.

□ 2009 年 12 月 31 日 星期五

தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய இடங்கள்: யதீஸ்வரி பாரதிநெருஞ்சாலை, சிங்களம், ஆம்பா.
தொடர்பு கொள்ளும் முறை: மூலக்கோடு, புதிய சாலை கட்டி, உபநிர்வாகம். ம.ம. 806107.
தொடர்பு: 04140 / 22382, 22432



ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடம்



72, காமராஜ் சாலை, பழைய பெருங்களத்தூர்,
(வாழி) தாம்பரம், சென்னை-63. Tel & Fax: 237 6129.

E-mail: sspeetam@md3.vsnl.net.in, sspeetam@hotmail.com

Please visit our website at: www.intamm.com/sspeetam

ஏழை மாணவர்களுக்கு உதவுங்கள்

பேரன்புடையீர்! வணக்கம், தங்களுக்கு அனைத்து நலன்களும் உண்டாக பகவான் ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ணபீடம் பிரார்த்திக்கின்றோம்.

குருகுல மாணவர்களின், உணவு மற்றும் இதர செலவுகளுக்கு, கல்வி கற்பதற்கு கம்ப்யூட்டர் பயிற்சி பெறுவதற்கு, கட்டிடம் கட்டுவதற்கு மற்றும் நிரந்தர ஸ்தம்பு திட்டத்திற்கு தங்களின் மேலான நன்கொடைகளை அளிக்கும்படி பணிவன்புடன் கேட்டுக்கொள்கிறோம்.

● கலால் சிற்றுண்டி (150 பேருக்கு)	ரூ.	1,000/-
● மதிய உணவு	ரூ.	2,000/-
● இரவு சிற்றுண்டி	ரூ.	1,000/-
● பிஸ்கட், மற்றும் பால் வழுங்குதல்	ரூ.	750/-
● ஒரு மாணவனுக்கு ஓராண்டிற்கு கல்வி உதவித் தொகை	ரூ.	1,000/-
● ஒரு மாணவனுக்கு கம்ப்யூட்டர் பயிற்சி (ஓராண்டிற்கு)	ரூ.	3,000/-
● ஒரு மாணவனுக்கு பராமரிப்பு செலவு ஓராண்டிற்கு (உணவு, உடை, கல்வி)	ரூ.	9,000/-
● குருகுலத்தின் ஒரு மாதத்திற்கான பராமரிப்பு செலவு	ரூ.	2,00,000/-



-: விவேகானந்தர் தேசிய இயக்கம் :-

ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடத்தின் சார்பில் "விவேகானந்தர் தேசிய இயக்கம்" என்ற அமைப்பு கிராமப்புறத்தில் உள்ள ஏழை மாணவ, மாணவியர்களின் கல்வி மற்றும் ஆன்மீக முன்னேற்றத்திற்காக ஏற்படுத்தப் பட்டுள்ளது.

இதன்மூலம் 201 கிராமங்களில் சுமார் 7000 ஏழை மாணவ, மாணவியர்களுக்கு, மாணவ நோத்தில் இலவச சிறப்புக் கல்வியும், (புதுவழி) ஆன்மீக பயிற்சியும் அளிக்கப்படுகிறது. இந்த மேலான தொண்டுகள் சிறப்பாக நடைபெற தங்களின் ஆன்மையும், உதவியையும் நாடுகிறோம்.

1. ஒரு சென்டருக்கு ஒரு மாதத்தின் பராமரிப்பு செலவு (பெண்ணையின்று ஒரு வேளை சிறப்பு உணவு செலவு உட்பட) ரூ. 1500/-
2. 7000 மாணவர்களுக்கு பெண்ணை நாளன்று உணவு வழங்க (அன்று கூட்டு வழியாடு, பக்தி பாடல்கள் பிரார்த்தனை அனைத்து புதுவழி சென்டர்களிலும் நடத்தப்படும்) ரூ. 70,000/-
3. ஒரு மாதத்திற்கு 201 சென்டர்களின் பராமரிப்பு செலவு பெண்ணை புதுவழி உட்பட ரூ. 3,00,000/-

தங்கள் அளிக்கும் தொகை எவ்வளவு சிறியதாக இருந்தாலும் அன்புடன் ஏற்றுக்கொள்கிறோம்.

தங்கள் நன்கொடைகளை "ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடம்" என்ற பெயருக்கு Cheque / DD / MO மூலம் அனுப்பி வைக்கும்படி பணிவன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

நன்கொடைகளுக்கு 80G ரீகிபிஷப் வழங்காவரி விவக்கு உண்டு.

இறைவன் தொண்டில்
கவாமி ஸ்ரீ ஸர்வாத்மானந்தர்

**மொழ்த்துங்கள்
மயலேவெளிகாடு!**

[illegible][illegible]

செவ்வாய்க்கிழமை மாலை 5 மணிக்கு நடைபெற்றிருந்த போது, காவலர்கள் கைப்பிடித்துக் கொண்டு போனார்கள். இவர்கள் கைப்பிடிக்கப்பட்ட பிறகு, காவலர்கள் கைப்பிடித்துக் கொண்டு போனார்கள். இவர்கள் கைப்பிடிக்கப்பட்ட பிறகு, காவலர்கள் கைப்பிடித்துக் கொண்டு போனார்கள்.

**MYSTERY OF THE
MISSING IVORY -
A NEW SERIAL**



THE NEWSPAPER OFFICE - EXPERIENCE

KIDNAPPED!

- SHORT STORY

**PLUS - PLENTY OF STORIES,
PUZZLES AND ALL OTHER
REGULAR FEATURES**

NOVEMBER 2000

RS.6/-

GOKULAM

The monthly magazine for children

**47, Jawaharlal Nehru Road,
Ekkaduthangal, Chennai - 97**

[illegible][illegible]

கூடுதலாக ஆண்டுகளில் நம் நாடு ஒலிம்பிக் பந்தயங்களில் வளங்கியுள்ளது எட்டு தங்கப் பதக்கங்கள். நூற்று வெள்ளி, ஐந்து வெண்கலம் தான் நூறு கோடி மக்கள் உள்ள நாட்டில் பதக்கம் பெறக்கூடிய விளையாட்டு வீரர் ஒருவர் கூட இல்லை. ஆனால் எந்தவிதமான தூண்டுதலுடனும் பதக்கங்கள் பெற்று விட்டது.

இந்தக் குற்றங்களில் காரணம்
மல் வேலாயுதர் செய்கிற வேண்டுகூப்
பதக்கத்தால்தான். இந்தச் சிவலிங்கப் பெயர்
களைச் சிவனாகவே ஏற்றுதுவது நாடிக்க
பதக்கம் என்ற நூற்றிகளில் பாடிக்கூப்பில்
இப்பெயர் பாடிக்கூப்பில் கூறப்படுகிறது. அந்தப்
பதக்கம் நங்கூரம், வெள்ளியாக என்ற
இவ்வமிக்க இவ் வெள்ளியாக
மல் வேலாயுதர்
செய்கிறார். அந்த நங்கூரம் பாடிக்கூப்பில்
நெய்யில் பாடிக்கூப்பில் இப்பெயர் கொண்டு
பாடிக்கூப்பில் பாடிக்கூப்பில் பாடிக்கூப்பில்

தான் திருநாட்டில் அமைந்தது - ஆறுதிரை - அரக்க
பிரயாசம்மாள் வந்த இடமாக - அனந்தநா
யு-கலையாசம்மாள், கலையாள் - அனையா, நம்
- அனையா பாட்டடி இ-நகரத்தினாகள்.
இனிமேல்வந்து நல்ல வேளையிலே 'பஞ்
தூசுதும் விளையாட்டிடுத்து. அகரம் பி
அனையாக்க 'மேலும்' 'பொன்ற கலையாள்
அனையாக்கம்

— 卷四 —

நவராத்திரியில் கற்றுக் கொண்டேன்!

ஜிவ்வரிசெய கொஞ்சமாக (1/2 ஸ்பூன் கோதுமை)
தெய் விட்டு வறுத்து (சிலங்க வேண்டாம்) ! கப் ஜுவ
வாரிசிக்கு 5 கப் பால் விட்டு கலக்கவும் துவை வேளை
வெவ்வுதலாக கொஞ்சமாக தீர் விட்டுக் கடைத்து
வடிக்கட்டி வைத்துக் கொள்ளவும் இந்த வெவ்வுதல்
கரைசலையும் ஜிவ்வரிசி - பால் கலவையில் சேர்த்து
சாதம் ஈவுக்கும் பொழுது அத்துடன் ப்ரெஷர்
சூக்கரில் கலக்கவும் சூக்கரைத் திறத்தவுடன்
ஏவக்காய், முத்திரி சோககமாய் துயே, ஜுவ்வரிசிப்
பாயஸம்! என்று முக்கததைக் களிப்பவர்கள் கூட.
இவ்வுதம் ஒரு கப் கேட்டு வாங்கி சாப்பிடுவார்கள்
நான் பலகறாய். முத்திரி கூட சோககவிசெயை
எனக்கு ஆசனியமாக இருந்து நான் இவ்வெவ்வு
கலவையான பாயஸம் செய்கிறேன் என்று



மான் புட்டியை சேர்த்து

ஐந்து திமிடங்களில் ரவை புட்டியை :

சாதாரணமாக நாம் ரவை வாரிசினால் பூசலி
வாங்கி இருக்க வேண்டிய வறுத்து வைப்போம்.
ஆகவே அந்த அபாயியே எடுத்து தேவைக்கேற்ப
தண்ணீர் விட்டு, கைவிட்டாமல் நவ்நாகக் கிணறி
(கெட்டிசாறு) வேக வைக்கவும் வேண்டிய
சர்க்கரைபாய் பிபாட்டு இரண்டு திமிடம்
சேர்த்து கொடுக்க விட்டும் கொடுக்க இருக்க
வேண்டுமென்றால் கலக்கிறோம் ! அவ்வது !
ஸ்பூன் பாக் பட்டினரை சேர்த்துக் கிணறி வலக்
காய் பொடியோ, எவென்ஸோ சேர்த்து
இறக்கினால் ரவை புட்டியை செய்து, சீப்பிரத்தில
வைத்து (தவிததவி) சிதில் கிண்ணங்களிலும்
வைக்கலாம்) வெளியே எடுத்து ரோஸே
வறுத்த முத்திரி, ஒரு சிதில் சொரிப
பழத்துடன் அலங்கரித்தால் கவராகிகா

கவியனில் ரவை அதிகமிக்க :

சாஸவதி பூரணவீன் என்பவரால் ஐட்டம் கவியன்
என்பது வாய்க்கும் அந்தத் விஷயம் இந்தத் தடவை
கவியனுக்கு தேவகாயப் பூரணம் செய்யும் பொழுது
கிணறிக் கொண்டிருக்கும் பொழுது பூரணம் கொஞ்சமாய்
விட்டது மேலும் வெவ்வுதலும் கொஞ்சம் அதிகமே
என்று தோன்றியது உடனே அடுப்பை அபாயியே
அணைத்து விட்டு ஒரு லாட்டன் எடுத்து தூக்கி, மிகர்
யில் ஒரு கற்றுச் சுத்திப் பூவாகத் துருவியேன இதை
அபாயியே தேங்காய்ப் பூரணத்துடன் சேர்த்துக்
கிணறியேன் பூரண முடிந்த பிறகு எவ்வுத கேட்குங்க
ஒரு கவியன்தான் கிணறித்து.

சாஸிதில் ஜீரணமாகும் கண்டல் :

இந்தத் தடவை கொத்துக்கடலை கண்டல்
செய்யும் பொழுது வறுக்கமாக வறுவதும் தவிர, சோகம்,
மின்காய் வற்றும், தேங்காய்க் கலவையில் ஒரு ஸ்பூன் ஒமத் கையு வறுத்துப்
பொடி பண்ணிச் சேர்த்தேன் கலவையும் கடிப்புகுத்து. சீக்கிரமாக ஜீரணமுடன்
ஆயிற்று. கண்டல் சாப்பிட பயப்படுகிறவர்க்கு ஒருமுறை முயன்று பார்க்கலாம்!



— சத்திரா சங்கர்

நான் பெரியவளா, சின்னவளா?

ம

ணி எட்டு இன்னும் அரை மணியில் சூகல் வேள் வந்து விடும். சூதாட்ட இன்னும் எழவில்லை. பப்பா எழுந்து குனிந்து, சமத்தாக சூகல் பெக் ரொடி செய்து விட்டான்.

"என்னங்க! மணி எட்டு. சூகல் செல்லப் பொண்ணு இன்னும் எழலை. இன்னைக்கு கொல்ல வெயிட்டி எக்ஸாம் மட்டும் போட பாக்கறாங்கு திண்ணை கிறெஸ் போல் எழுப்பங்க!"

ராராவில் இருந்த கணவனுக்கு அடுக்கணவன் இருந்து ஆடா போட்டவன் கஜி

"கஜி! சீப் போல் எழுப்பினா! தான ரெண்டு தரம் கூப்பிட்டு பார்த்துட்டான். எழு மாட்டேங்கறா..." என்றான் ராசா

"இதுகளை அனுப்பிட்டு இவரை கிளம்பி அனுப்பி, தான போகணும்..." உடம்போ... பின்னாலாக வளராத பிறகு தான் கொம்பக் கஜா... ம... முத்துமுத்துத்த படி ஸூதிரின் அளவாக வந்தான்

"போகாமல் குவியலுக்குள்,

அவளின் கைகள் விசம்பல போ...

...து பார்த்து கஜிக்கு

ஸூதி கொட்டிக்காரப்

பெண் அவளோட அழ

கைகள் முடிவிலே

தவிர... அழை

தெரியாது

"ஸூதி..."

லா... நேரப்

பா... என்டா செல்லம்

அழா... என்றாடி அருகில் போனவனை, காலி

அண்ணத்துக் கொண்டு கேலிக் கேள் அழை தொடர்

கொண்ட பெற்ற மலம் பதற, நடந்ததை பூகிக் முடி

பாது கவித்தான் கஜி

கஜி அவள் தனக் கோதி ஆகவாசப்... நுத்தினான்.

"ஸூதி! எவனடா, ஏன் அழை... மயமி இருக்கேன்

இல்லியா... போனடா கஜா... என்ன விஷயம் சொல்லு..."

அவள் எதிரியப்படுத்த, மெதுவாய் அம்மாவின்

காதலுளில் விசிக்கத்தான்.

சூதாட்ட ஒரு மணிக்கு, மகிழ்ச்சி, கவலை, ஆளத்

தம் எல்லாம் வந்து போனது அவள் முகத்தில்

"இதுகூடப் போய் பார்க்கலாம் அழுவாங்களை"

இதெல்லாம் தேக்கரல் தெரியுமா... உனக்கு எந்த

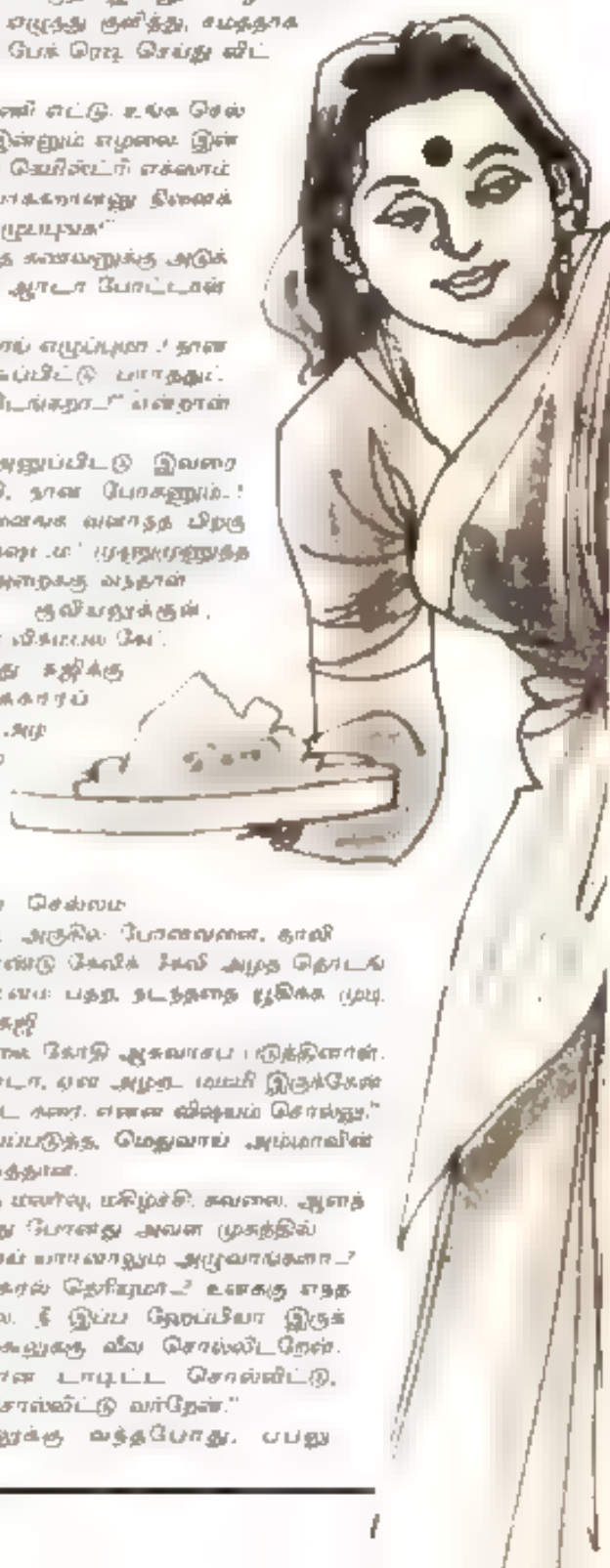
தெரியாம இல்லை. நீ இப்ப நேரப்பிலா இருக்

கணும் மயமி வசூலுக்கு வீவ் சொல்லிட்டுள்ளேன்.

சமத்தா இரு தரம் பாடிட்ட சொல்லிட்டு,

ஆய்லுக்கு வீவ் சொல்லிட்டு வந்தேன்."

அவள் திராசுக்கு வந்தபோது, பப்பா



எஸ். பர்வின் பானு



சாப்பிட்டுக் கொண்டு இருந்தான்.

"என்ன கஜி, கருதி என்ன சொல்றா?" என்றான் சோகா.

"ஒண்ணும் சொல்லல. அவருக்கு உடம்பு முடியல. அதவரால் ஒன் வீட் வீய் போட்டுக்கா. பப்பூ, இந்த வீய் லெட்டரை கருதி மில்லிட்ட கொடுத்திடு." வீய் ஷட்டரை அவன் தீட்டவும் பப்பூ முகம் கருங்கிப் போனது.

"மம்மி, அவ ஆக்ட் பண்ணா மம்மி. தேத்து கூட எங்கட நல்லா சண்டை போட்டா..."

மம்மி முறைப்பதைப் பார்த்தான்.

"நானும் வீய் போடுவேன். ஒன் வீட்..."

மெதுவாக அவன் அருகில் வந்தமர்தான். அவன் நெற்றியில் முத்தமிட்டான்.

"பப்பூ, நீ என்ன எங்கேஜி. எப்பணா? செவ்வத் படிக்கற இயல்வ..." நீ சமத்துங்கற தால தானே கருதியை நீ கவனிச்சுக்கற... இது போல அடம்பிடிக்கறது ஒரு தலய எப்பனுக்கு அழகா...! அவ வீய் போட்டா அவ மார்க்கஸ்தான் குறையும். உனக்கும் மார்க்கஸ் போகணுமா..."

"தோ மம்மி! தலய ஆல்வேஸ் ஃபண்ட் நான் ஸ்கூல் போறேன்" சிட்டாய் பறந்து ஓடினான். நடப்பது எதுவும் புரிவாமல் மலங்க விழித்தபடி அமர்ந்திருந்தான் சோகா.

"கஜி... என்ன நடக்குது... கருதிக்கு என்னாச்சு..." அவன் காதுகளில் அவன் கிசுகிசு கவும், அவன் முகத்தில் ஏகப்பட்ட பாவங்கள் மாறி. இறுதியில் கந்திராவும் திடைபெற்றது.

ஒரு நொடி, 'நிறந்தும் நிறவாத கண் கிளோடு, வே என முதல் அழுக்கை விரிட்டது. கத்தி கத்தி நடை வண்டி ஓட்டும்போது இடறி விழுந்து உதடு கிழித்து கதறிவது, சின்ன பிளோக் பாயில் முதல தான் ஸ்கூலுக்கு சொட்டு கூட அழாமல் ஓடிவது, ஆப்பா தான் குசிக்க வைக்க வேண்டும் என ஓயாமல் அழுதுது. 'என கருதியில் ஆழ்தைத்' பருவம் அவன் கண்களில் ஆவபயாசை

விரிந்தது.

"என கஜி..." கருதிக்கு என்ன வய சரிந்து?"

"வாற ஜூனோடு பதிமுணு முடிவது. வீணையாட்டுப் போல தமக்குக் கல்யாண மாசி பதினைந்து வகுஷமாயாச்சு..."

"பதிமுணுலையோ...! பாவம் குழந்தை..."

"என்ன பாவம்? இது தாங்க வயசு. அவ தம்மக் குழந்தைங்கறதாலே, தமக்கு அவ ணோட வயசு தெரியல எப்பவும் குழந்தையா மட்டும் தெரியறா."

சரி என்ன பண்ணிக் எங்க ஆபீஸ்-க்குப் போய் வீய் சொல்லிடுங்க. நான் அம் மாவுக்கும் அத்தைக்கும் கீப்பான் பண்ணி சொல்லிடறேன். போகும்போது அண்ணாச்சி கடைல ஓடு கிளோ நெய், நல் வெண்ணெய், ஒரு டஜன் முட்டை கொடுத்தனுப்ப சொல்லுங்க." வரிசையாய் வீஸ்ட் போட்டுக் கொண்டே போனான்.

அவன் அம்மாவும், சோகரின் அம்மாவும் வந்து வீட்டார்கள். நன் அண்ணனுக்கும், சோகரின் தங்கைக்கும் கூட விஷயத்தைச் சொல்லி வீட்டான்.

தலய நேரம் பார்த்து, தலைக்கு நீர் விட்டு புத்தம் புது பட்டுப் பாவாடை, சட்டை அணிவித்து அழைத்து வந்தார்கள். பாலும் பழமும் சேர்த்துத்தர, மிரட்சியாய்ப் பருகினான்.

"கஜி..." இங்க கூறபெல்லாம் கட்ட முடியாது. அவ ரும்வியே அந்த மூலைய அவ கூர்ந்து பாய் போட்டுடு. ஒரு தட்டு, டம்ளர், எல்லாம் கொணர்ந்து வை..." கஜியின் அம்மா அடுக்கிக் கொண்டே போக, பப்பாய் அம்மாவோடு ஒன்றிக் கொண்டான் கருதி.

"என்னமமா இது..." ஒதுக்கி வைக்க அவ என்ன தோயாளியா... அத்தப் பழைய சம்பிரதாயம் எல்லாம் வேண்டாம்...! அவ சாதாரணமா இருக்காப் போல இருக்கட்டும். வாருகூம் சொல்லி இருக்கக் கூடாதுன்னு தான தினைச்சேன். இவதான் வீட்ட முத்த

சொல்வதனால் குறைத்து போகும்
பொருள்கள் இரண்டு. அவைகளாவன :
புண்ணியும், பவமும். நீ செய்த
புண்ணியங்களைவும், தருமங்களையும் தீய
எடுத்துச் சொல்வதனால் புண்ணியம் குறையும்.
நீ செய்த பவங்களை தீய பிறரிடம்
கூறுவதனால் பவம் குறையும்.
- வசியா உணர்விலிருந்து
- செ. ஆதிலக்ஷ்மி

பேத்தி. உங்க ஆசைய கெடுப்பானேன்று தான் அழைச்சேன். பீஸில் ஆத்தளது பாயா காட்டாதிங்க" அவள் உறுதியாய்ச் சொல்லி விட்டுப் போனாள்.

சேகரின அம்மா அருகில் வந்தாள். அவள் முகத்தை வழித்து நெட்டி முறிந்தாள்..!

"என் ராசாத்தி! என் கண்ணைப் பட்டுடும் உன் ஆத்தை சந்தியா கூட கல்லாணத்தின் போது உன்னை மாதிரியே செப்புச் சிவைய மாதிரிதான் இருந்தா. பாரேன், வந்த எவையோட உன்னைப் பரிசம் போட்டுட்டு போகப் போறா!"

பாட்டியின் பேசு வெட்கத்திற்குப் பதில் துக்கத்தைத் தந்தது ஸ்ருதிக்கு.

"மாமனுக்கு மிஞ்சித்தான் மத்ததெல்லாம்! இது ஊர் வழக்கம். மாமன் புண்ணையர் என் பேரன் மகராசனா இருக்கும்போது, அவனுக்குப் பிறகுதான் மத்த உறவெல்லாம்."

கதையில் அம்மா சொல்லவும், இரண்டு பாட்டியுளும் முகத்தைக் கோணிக் கொண்டு போவதை, பயத்தோடு பார்த்துக் கொண்டு இருந்தாள் ஸ்ருதி.

மாவை வீடு திரும்பிய பப்லாவுக்கு வித்தியாசமான விட்டுச் சூழல் புரிந்தது அம்மாவிடம் போனான்.

"அம்மா! நயம் வீட்டை என்ன விசேஷம்?" என்றவனிடம், முத்திக் கொண்டு சொன்னாள் வேலைக்காரப் பெண் வசந்தி.

"பப்லு, உங்க அக்கா பெரிய மனுஷி ஆயிடுச்சு..! இனி அவளை வம்பு பண்ணது, சண்டைக்குப் போதுன்னு நீ வச்சிட்ட அவ்வளவுதான்.."

அவள் பேசிக் கொண்டே போக, பப்லு முகம் மாறி விடுவிறுவென் ஸ்ருதியின் அறைக்குப் போனான். கண்கொட்டாது அக்காவைப் பார்த்தான்.

"தேறப் பப்லு, வாடா கேரம் ஆடலாம்.." என்று அவள் சொன்னதை சட்டை செய்யாமல் போனான். ஸ்ருதிக்கு அழைக்க முட்டிக் கொண்டு வந்தது.

ஏழு மணிவாசியும் உன்னை வராது தோட்டத்தில் விளையாடிக் கொண்டு இருந்தவனை, தேடிச் கொண்டு தோட்டத்திற்குப் போனான் கஜி.

"பப்லு, தோம் ஒர்க் பண்ணலை டுபன் சாப்பிடலை, அக்கா கூட சண்டை போட்டலை, என்னாச்சு என் பப்லு செல்லத்துக்கு..." அவள் மொவாயைப் பற்றிக் கொஞ்சினாள்.



வயிற்றில் பூச்சி இருந்தால் அதற்கான சிகிச்சை முடிந்த பின் மூன்று வாரங்கள் அதிக இரும்புச் சத்துள்ள உணவுகளை சேர்த்துக் கொண்டால் பூச்சிகளால் சித்தத்திலிருந்து உயிரிழைப்பட்ட இரும்புச் சத்தை ஈடுகட்ட முடியும். இது எங்கள் குடும்ப மருத்துவர் கூறிய ஆலோசனை.

- பத்மஜா ராமகோபால்.

"தான் வரவை மம்மி. எனக்கு ஒண்ணும் பிடிக்கலை ஊர் கூடவும் விளையாடலை" அவனுள் எழுமின்ற கவையையால் உணர்வுக்குப் பெயர் தெரியவில்லை.

சட்டென வந்த கூட்டம், திடீரென கூடுதிக்கு தரப்படாத சதாநாயகித்துவம், தேறு வரை தன்சோடு விளையாடியமையால் பெரிய மனுஷி என்று கன்னிடம் இருந்து விலக்கி வைத்தது என்று கலணமாவை சூழப் பத்தில இருந்தான் அவனுக்கு நிறைய தெளிவு தேவைப்பட்டது அளவு யாரிடம் பெறுவது என்ற சூழ்நிலை வேறு வந்தது.

அவன் தலைவளைக் கொதி விட்டான். ஆதரவாய் அவன் தோளில் கைபோட்டுக் கொண்டான்.

"பப்லுமா, எப்படி எல்லாருக்கும் நிறைய மீட்டேஜை இருக்கு சிளைக்க குழந்தையா இருக்கோம். கொஞ்சம் வளர்த்துதும் சங்குல போதோம். சினை வயசு ஆகிப் பேண்ட் போட்டோம் கொஞ்சம் வளர்த்ததும் அதனிய கீழல் பேண்ட்டாயிடுது. இதெல்லாம் வைபவ வந்த சோஞ்சன் தானே..?"

தீ ரெண்டு, நுணு வயசுக் குழந்தையா இருக்கப்போ, மம்மி தானே குளிக்க வைப்பேன். மம்மி கூட தானே நீ தாக்குவே? இப்ப எல்லாம் நீ அப்படியா செஞ்றே... நயா குளிக்க, தனி சும்மா இருக்கி இன்னும் நுணு தாது வாதவுத்துவ உணக்கு வேசா மீசு வா ஆரம்பிச்சுடும். நல்ல ஹைட்டா வளர்த்திடுவே. சங்குல முடிஞ்சு காலேஜு போவே வேலைக்குப் போவே. வைப்போம் வதசாமிடும். அப்ப நீ இந்த மாதிரி

இருந்ததை அழகா நினைச்சு பார்ப்பே தானே? அதுபோல தான் ஸ்ருதிக்கு எலப்ப செஞ்சஸ் வர ஆரம்பிச்சுட்டது. இந்த மாதிரி ஸ்டேனாஜு எல்லாரும் கடந்து வந்துதான் ஆகணும். நமம் தோட்டத்துல இருக்கற ரோஜா செடி எப்படி இருந்தது...? இப்பப் பாரேன், எப்படி வேர் பிடிச்சு, இலை விட்டு, துளிர்விட்டு, வேசாங் கொட்டு விட்டு, அரும்பு மல்குது. அது மாதிரிதான் எலப்ப பூம்.

“நீ ரொம்ப ஃபிரைட் பாய், மமமி சொல தது புரியுதுதானே? அதனால, நீ இதெல்லாம் சாதாரணமா எடுத்துக்கணும். ஸ்ருதி கிட்ட தரீயலா இருக்கணும். சரியா?”

அம்மா பக்குவமாய்ச் சொன்னாள். அவளுக்குள் தெளியாது ஒடிய மனஒடை தெளிந்து ஒடத் தொடங்கியது. புரிந்துதுக்கு அடைபாணமாய் அவள் வேசாகச் சிரித்தாள். அம்மாவுக்கு சூட் எதட் சொல்லி விட்டு உள்ளே போனாள். மலக வேசாகி இருந்து கஜிக்கு.

ஸ்ருதியின் அறைக்குள் போனாள். முழங்கலில் முகம் தாழ்த்தி அமர்ந்திருந்த பகளை, மென்மையாய்த் தட்டி தள்ளிவைப்படுத்தி வான்.

“மம்மி, நான் செத்துப் போயிட்டேனா?”

எந்தத் தாயினால் எதிர்கொள்ள முடியும் இது போன்ற வார்த்தைகளை... அவள் இதயமே வல இடதாய் இடம் மாறி நினை பெற்றது.

“என்னாச்சு ஸ்ருதி... ஏன்டா இப்படி பேசேறே... சின்னக் குழந்தை இதுமாதிரி பேசலாமா...”

“நான் நல்லாதானே இருந்தேன். திடீர்னு கடவுள் எலக்கெதுக்கு இந்தக் கஷ்டத்தை கொடுத்தார். பரீயு என கூட பேச மாட்டேங்கிறான். ராடி, டாடா சொல்லாம் ஆயில் போக மாட்டார். அவரும் என்னை அவாய்ட் பண்ணார். எங்கிட்ட, காணலை

இருந்து அவர் ஒரு வார்த்தைகூடப் பேசல. பாட்டி என்னை ஒதுக்கி எலக்க சொல்றாங்க. நான் தொட்டா தீட்டுங்கறாங்க. பத்தாதுக்கு பாட்டி ரெண்டு பேரும், மாமா எபயனைக் கட்டிக்கோ, அத்னத எபயனை கட்டிக்கோன்னு ஏதேதோ பேசறாங்க. ஜெனிட்டிக்கா இதெல்லாம் தப்புலனு எங்க சயின்ஸ் மிஸ் டீச பண்ணி இருக்காங்க. பாட்டிங்க பேசறத பார்த்தா பயம்மா இருக்கு மம்மி.

தான் பெரிய பெண்ணா... சின்னப் பெண்ணா நான் படிக்கணும் திறைய படிக்கணும் நான் டெய்லிஸ் கத்துக்க கூடா தாம். ஏன்னா கொச் ஜெனிட்டஸாம். பாட்டி சொல்றாங்க, அதனால தான் பப்லுவும், அப்பாவும் கூட எங்கிட்ட பேசலமா?”

எத்தனை கேள்விகள்! ஒரே நாளில் மனகக்குள் எத்தனை போராட்டங்கள்! உளவியல் மாற்றங்கள். அந்தச் சின்ன மனக எத்தனை களையோடு இன்று முழுவதும் அளவறிதிருக்கிறது.

அவள் அருகில் போய் அமர்ந்து கொன் டாள். அதன் பிஞ்சு விரல்களை தன் கைக் குள் வைத்துப் பொத்திக் கொண்டாள்.

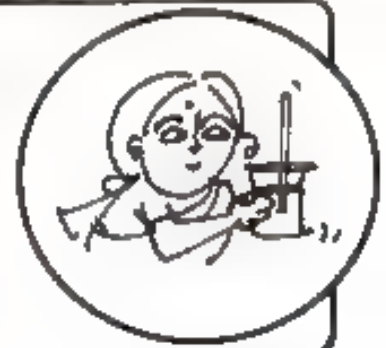
“ஸ்ருதி உன்னை யாரும் வெறுக்கலடா. உன்னை விட்டு யாரும் போயிட மாட் டாங்க. டாடி ஏதோ ஒரு ரூபகத்துல போயி ருக்கலாம். பப்லுவும் உன்னைப் போல இந்த விஷயத்துல சூழம்பித்தான் போயிருந்தான். இப்பத்தான் புரிய வச்சேன்.

ஸ்ருதி, நீ இப்ப திக்கிறது அற்புதமான பருவம்...! குழந்தை உடம்பும், வளருகின்ற மனகமா, நாம் செய்யது சரின்னு பிடிவாதம் பிடிக்கற பருவம். அப்பா, அம்மாதிட்ட இருந்து விலகி தானே எல்லாம் செய்ய, ஆளப்படற பருவம்.

முதல் முதலா கைக்கிள பழகுமா போது, எல்லோரையும் மூத்திட்டு ஈடுக்க எத்தனிப் போயே, அதுபோலத்தான் தீங்காரும் அது

கருவொளிவையை மருளி காயவைத்து நிக்ஸீயில் பறார் செய்து சல்லண்டியில் சலித்து எடுத்து வைத்துக் கொண்டு தினமும் 1 ஷபூன் மோரு வ் கலத்து மருகி வந்தால் தினமும் மனையம், முடியும் கருவையாக இருக்கும். முடி கொட்டாத, சனையனுக்குத் தேவைவரும் போதும் பயன்படுத்தலாம்.

+ ராஜம் ராமன்.



ரொம்ப ஆபத்துடா செல்வம்! எசக்கிள் எதுக்கு உள்விட்ட தூங்க? நீ ஒட்டணும்-தனியா செல்வப்படணும்னு தானே! அதை முழுசா தெரிஞ்சுக்கும் முன்பே தனியா போவா விபத்து தான்.

வாழ்க்கை இந்த சமயத்துல நிறைவு விபத்து வரும். அதுல சிலத்தில் இருந்து மீண்டு வர முடியும். சில விபத்துகள் மீளவே விடாது. அதை மனசில் வச்சததான் பாட்டி உள்விட்ட ஜென்ட்ல் கூட. அதிகமா பேசக் கூடாதுனு ரொல்லி இருக்காங்க அவங்க காலத்துல ஜென்ட்லஸ் பார்க்கறது பேசறது எல்லாம் ரொம்ப தப்பு. அதனால நீயும் அப்படி இருக்கணும்னு சொல்ல வானை, நீங்க கோ எதுக்கேஷனால படிக்கறீங்க. எல்லாரும ரொம்ப சீரென்ட்லியா பழகறீங்க. அதுல தப்பே இல்லை. ஆனா, அந்த சீரென்ட்லிப்போட எல்லை உணக்குத தெரியலும யார் கூட எல்லவையு தாரம் பழிவால் நல்லதுவசுத தெளிய உலககு இருக்கணும் நீ எவ்வளவு வேணா படிக்கலாம் உணனுடைய ஒஸ்வொகு ஆஸ்சையயும் நிறைவேத்த நூறும், அப்பாவும் காதற்குக் கோம். நீ டெவனில் கத்துக்கலாம், உட்பூட்டார் படிக்கலாம், பாட்டிங்க பேச்சை கேட்டுட்டு வேற பேச்செல்லாம் போ மாட்டோம். சரியா"

ஸ்கூலிலே முகம் தெளிவானது, அம்மாவின் மடியில் சாய்ந்து கொண்டான்.

"மம்மி, நான் காணலை இருந்து ரொம்ப குழம்பிப் போயிருந்தேன் இப்ப தெனியா இருக்கேன், எப்படியும் என் சிபிஸ்ட் அண்ட் பெஸ்ட் சிபிரெண்டு நீங்கதான் நான் உங்கிட்ட எளதையும் மன்றச்சிவ்வை இனியும் நான் மனதாக்க மாட்டேன்."

அம்மாவின் கன்னங்களில் மாறி மாறி முதலும் இட்டான். இருவருக்கும் மனப்பாரம் குறைத்த உணர்வு. சிறிது நேரம் அவளிடம் பேசிக் கொண்டு இருந்துவிட்டு வெளியில் வந்தான். தோட்டத்தில் அமர்ந்திருந்தான் கோக். இவனைக் கண்டதும்,

"என்ன கஜி, ஆனே கணல தட்டுப்பட மாட்டேங்கற ரொம்ப மிஸ்டியா? பச்சண்ண கத்திட்டே இருக்க! தானும் இங்க தான்பா இருக்கேன் கொஞ்சம் என்னையும் பாரு"-என்று விலட்டியடித்தான்.

"போதுமே! ஏங்க, பச்சா தான் அப்படின்னா, நீங்க அதுக்கும்மேல! வழக்கப்படி ஸ்கூலிட்ட சிபிரியா இருக்காமே, எதுக்கு விவகிப் போறீங்க? குழந்தை எவ்வளவு சிபிஸ் பண்ணினா தெரியுமா...! நான் சமாதானம் பண்ணி தூங்க வச்சேன்."

"காராமிடா, அய அன் எஸியா சிபிஸ் பண்ணுவானேன்னு தான் பரக்கலை"-என்தான்

"அவங்க வாழ்க்கைலே முதல் திருப்பத்தில் திக்கறாங்க. இதுவரை நம்ம கைபிடிக்க நடத்த குழந்தைங்க, இனிமேல் தான் நடத்து போக ஆரம்பிக்கும் போது, அதட்டி அவங்களை கட்டுக்குள்ள வைக்கறதும் தப்பு தானா போகட்டுமனு தலை விடாம போறதும் தப்பு

ரொம்ப சென்சிட்டிவான சிக்கவேஷன் இது. அவங்களை கட்டுப்படுத்தினா, நம்மேல கோபம் வரும் அதே போல கண்டுக்காம போனா தாம அண்டி காட்டலைன்னு புகார் வரும். அவங்களை மூள்வே நடக்க விட்டு, இரண்டடி தள்ளி பின் தொடர்ந்தா, கதத்திரத்துக்கு கதத்தரம், பாதுகாப்புக்குப் பாதுகாப்பு" என்று முடித்தான்

"வாய் ஏங்க கத்துட்ட கஜி இதெல்லாம்? என்னால நமய முடிவல...! நீயும் பெரிய மனுஷியாவிட்டியா?" ஒரு தொடி புரியாது பிசுபு புரிந்தபோது அவன் தலையில் ஸைக்கென கொட்டு வைத்தான்.

"அதுதான் தாய்ஸமயோட வரப்பிரசாதம் இதுவரை குழந்தை வளர்த்தது பெரிய விஷயமில்ல. இனிமேல் மனோ ரீதியாகவும், உடல் ரீதியாகவும் அவங்களை பக்குவப்படுத்தி, எத்த சித்தனையும் அவர்களை திசை திருப்பிடாம, பக்குவமா வளர்த்து ஆளாக்கறது தான் நம்மை நல்ல பெற்றுவர்களாய் அடையாளம் காட்ட சிறத்த வழி" என்றபடி அவன் தோனிய் தலை சாய்த்தான். அழகான தென்றல் அவர்களை ஆரோவதித்துச் சென்றது.

ஒருவன்
சிரித்த
முகத்
து-னேயே
கெட்ட
வணக்க
இருக்க
முடியும்.
-ஷேக்ஸ்
பியர்

தகவல் : ஆர். பிரகாசம்





சகோதரிகளுடன் உறையாடல்

அறிவுர (தீதர்), சென்னை - 53.
கவிஞரத்தின் போன்ற சாமியார்
கள் பெருகி விட்டதற்குப் பெண்
களும் ஒரு பங்காகப் பங்கு கொள்ளும்
ஆதிதாரகள். நான் மனம் வேதனை
களைப் பகிர்ந்து கொள்ள
'அவர் பெயர்' தெரிந்த பெண்களில்
பலவீனமே இதற்கு சாமியார்களுக்குப்
பலமாகி விடுகிறது இது பற்றி
தங்கள் அபிப்பிராயம் என்ன?

தான் மன வேதனைகளைப்
பகிர்ந்து கொள்ள ஒரு 'அவர்பெயர்'
தேடுவது பலவீனமா? பல குடும்பம்

நிறைய பெண்களுக்கு இருக்
கிறது. நிறைய பெண் சாத
னையாளர்களைப் பார்க்கும்
போது தாமும் ஏன் இவர்களைப்
போல இருக்கக் கூடாது என
ஆசை வருகிறது. அதன்
விளைவாக வீட்டில் சண்டை
வருகிறது!

'மீடியா'க்களில் பெண்
சாதனையாளர்களைப் பார்த்துப்
பெருமூச்சு விடுவதை
விடுத்து, உங்களின் சக தோழி
களின் வாழ்க்கை முறைகளைப்
பாருங்கள். எத்தனையோ பேர்
எத்தனையோ வழிகளில்
தங்கள் வாழ்க்கையைத் திட்ட
மிடுகிறார்கள். பலதடையும்
யோசித்து உங்களுக்கு, உங்கள்
குழந்தைக்கு எது சரி என
திட்டமிட்டு வாழுகள்.

களில் பெண்களுக்கு நல்ல தோழமை கிடைப்பதில்லை.
'வீட்டில் தோழமை' என்பதை இங்கு ஒர் ஆச்சர்யமான விஷயம்.
மருமகன், மனைவி, நாய் என பல பரத்
திரங்களை ஏற்கும் பெண்ணிற்கு ஏற்
கெனவே அவளுக்கு உயலாக, நடந்து
கொள்ளும் முறை, உடைகள் எல்லாம்
தயாரிக்கப்பட்டு இருக்கின்றன. போதாத
தற்கு சினிமா, ம.வி.க்கள் 'பண்பாடு
கூப்பாடு'கள் போட்டுக் கொண்டு
இருக்கின்றன. இதிலே அத்துப் பெண் தன்
மனவுணர்வை யாரிடம் பகிர்ந்து
கொள்வாள்?

அதனால்தான் பெண்கள் சாமியாடு
வது, பேய் மிகப்பது எல்லாம் ஏற்படுகிறது.
இவை மன அழுத்தத்தின் விளைவுகள்.
ஒரு கட்டத்திற்கு மேல் மகான்களைத்
தேடிச் செல்வதும் அதனால்தான், ஆனால் பூப்போது கடவுள்
பக்தியை எவ்வளவு 'எக்ஸ்ப்ளாய்ட்' பண்ண முடியுமோ
அவ்வளவு 'எக்ஸ்ப்ளாய்ட்' பண்ணுகிறார்கள், அனைவரும்தான்.
அதில் ஒருவரைத்தான் போலி சாமியார்களும்.

குடும்ப அமைப்பைச் சரிசெய்யவே, பெண்களை மட்டும்
குறைகூறுவானேன்!

அன்புக்கரசி காவலகம்,

ஹைதராபாத்.

எனக்குக் கணவன் - குழந்தை
குடும்பம் இல்லாததே இவ்விடத்து
ஏதாவது சாதிக்க ஆணை - ஆணை!
இனிமையான குடும்பச் சிறை
வாசம் ஆவல் - அதிகமாகப்
போது பக்கவிளைவுகள் எனக்கு
மட்டும் இனிமையான வாழ்வைத்
களில் சாரம் கூடி, வீடு புடை
கிறது. எனக்கும் தெரிகிறது. நான்
பொறுப்பது சரியா? இல்லை
பொறுப்புகளை கம்பத்து சரியா?

இந்த மாதிரி 'ஏதாவது
சாதிக்க வேண்டும்' என்ற நாகம்



மற்றொரு விஷயம், 'பெண்
சாதனையாளர்கள்' என்று
ம.வி., புத்தகங்களில் பார்க்கி
றோமே, அவர்களின் வெற்றிப்
புள்ளிகளை மட்டுமே நாம்
பார்க்கிறோம். அவர்கள் தானும்,
நானும் போராடுவதை, ரேஸ்
மாதிரி ஒடுவதை நாம் அறிய
மாட்டோம். தெரிந்தால் நமக்கு
வாழ்க்கையே வெறுத்துப்
போகும்.

பொயர் பெண்களிட
விலும்பாத வாசகிகள்.

சமீப காலமாக ம.வி.வில்
'சிகப்பாது' கீழ் விளம்பரம்
கூடும் அந்த உபயோகிகளும்
இளம்பெண்களின் எண்ணிக்
கையும் அதிகரித்து வருகி
றன பக்கவிளைவுகளைப் பற்றி
யாரும் சட்டைமீய பண்ணு

வதில்லை. இந்த மனப்போக்கின் காரணமாக நிறம் மட்டாக உள்ள பெண்கள் தாழ்வு மனப்பான்மை கொள்வதற்காக - தேவையின்றி, 'கறுப்பே அழகு காத்தலே குளி' என்கிற பழமொழி இவர்களிடம் எடுபடுவதில்லை. இருமண விளம்பரங்களிலோ கேட்கவே வேண்டாம். சரிகுப்பு பாதிப் போ "விவரத் திறமுள்ள; அழகான" பெண்களைத் தான் தேடுகிறார்கள். (புதிதாய் நல்ல உத்தியோகம் கூட சேர்த்துக் கேட்கிறார்கள்) அழகு என்பதன் இலக்கணத்தை விளம்பரக்கம்பெனிகளா வரைவதுபற்றி?

● எங்களுக்குத் திருமணமாகி - ஆறு

வட்டம்

வருடங்களாகிறது. குழந்தை இல்லை. ஆனால் என் கணவர இதுவரை ஒன்றும் சொன்ன இல்லை இப்பொழுது இவா சில நாட்களாக மலியில் வரும் "குவலிசுகு" தொடரைப் பார்த்து வருகிறார். அதில் ரூபியா அவா மனைவியை (தாமரை) எப்பொழுதும் திட்டுகிறார் அதைப் பார்த்து என் கணவர என்னை அதே மாதிரி பண்ணுகிறார் ஒரு மாதமாக எங்கே, என் கணவருக்கும் பேச்சு, உறவு ஒன்றும் இல்லை. தான் இன்னமும் கடவுள் முன்னால் உட்காந்து அழுதேன் தயவுசெய்து இந்த மாதிரி தொடரைப் போட்டு, எங்கள் மாதிரி மக்களுக்கு மாண்புருத்தம் தர வேண்டாம்.

உயிரியில் நடக்கும் அட்டேயிய்களுக்கு அளவே இல்லாமல்

மேய் விட்டது. தினமும் இலைகளைப் போல சுவேதனிகளின் வடிவங்கள் வந்து சென்றதுடன் இருக்கின்றன. ஒரு ஐட்டி விசம்புத்தைப் பற்றி ஒருவர் அப்படி வருத்தப்பட்டு எழுதி விடுத்தார். உயிக்குத் தனிமை என்பது இல்லாமல் மன வேலமைக போய் வெண்டுகுக்கிறது. கஞ்சா ஸ்வரூபவழங்கம் வெம்படுகாமேனாம் தந்தை இருக்கும்.

நம் மனம் என்பதன் ஒரு முனையாக இதில் திறம்பி கஞ்சாவிற்கு ஆயிரக்கணக்கில் வடிவத்தைத் தட்டி விட்டால் விடையு பிறக்கலாம்.

திருமதி. கோபாலன், சென்னை.

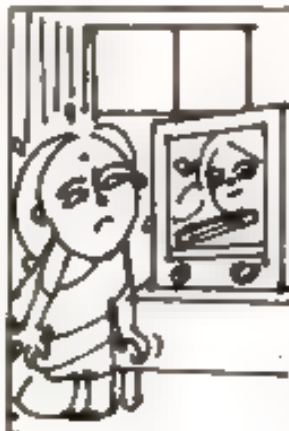
"கோலாட்ட, பிழாதுரை" என்று சொல்லி துப்பறி மாதம் அமையாது அன்று பெண்கள் எப்போதும் கூடி காவேரிக்குச் சென்று கவிமன் கொண்டு வந்து அதைப் பக மாதிரி செய்கிற ஒரு காரணம் தான் என்று காவை மாலை இரு வேளை கவிதையு கோலாட்டம் போடுவோம்.

அதை நடத்துவதற்கு எப்போதும் பச்சத்து ஊர் கிராமம்

கருக்குச் சென்று (11 வயதி லிருந்து 30 வயது வரை) ஒவ் வொருவர் வீட்டு வாசலிலும் கோலாட்டம் போடுவோம். அவர்கள் பணம் கொடுப்பார்கள். அதை வைத்து கோலாட்ட தோற்றம் முடிவு பெறும்.

அன்று கண்டல், சாப்பாடு, பழம், புஷ்பம், வெற்றிலை, பாகு எல்லாம் கொடுத்து கவி மண்ணால் செய்து வைத்த பகவை இரவு எட்டு மணிக்குக் காவேரியில் கொண்டு விடுவோம்.

அதைப் பற்றி இப்போது திறைப் பேருக்குத் தெரிவ தில்லை. அந்தப் பண்டிகையை எடுத்துப் போட்டுச் செய்ய ஆன இலகரத்தால் திறத்தி விட்டார்களாம். தங்கள் இதைப் பற்றி விசாரித்து எழுதலாமே!



நான் கூட பழையில் சிறு கிழக இருந்தபோது இதைப் போன்ற 'பகவைக்கா' போலாட் டத்தில் கலந்து கொண்டு இருக்கிறேன். அவை இப்போது போடு ஒன்றி வந்தது அருமைகள் காலங்கள். பாண்டி, கோலாட்டம், கும்மி இதில் கைம் தின்று பெரும்பாலும் மகிழ்ந்து விட்டன. அல்லது துந்து நட்சத்தி அத்தஸ்தில் இவற்றை வைத்து வெளி தாட்டல்களுக்குப் போட்டுக் கட்டி ஆயிரத்தில் விளக்கம் சொல்கிறார்கள்!

இன்று 'தெட்'டும், 'வெட்' டும் குழந்தைகளை விட்டுக்குள்

விட்டுச் செல்லும்
பேருந்தை விட்டு விட.
1755 ஆட்டோமோபைல்
அல்லது அடுத்த பஸ்
விடுவதற்குச் செல்லவாம்.
ஆனால் கிராமத்தில்
இருக்கும் பெண்களின்
தொடர்பு அப்படி ஆகலாம்.
ஒரு பேருந்தை விட்டு
விட்டு நேரந்தான்
அடுத்த பேருந்து வர
நேரமாகும். மணி
பெய்தால் பள்ளி செல்
வது அடிமைத் துறியில்
புத்தகங்கள்
உடைய சமைய்துறை
விடைப்படுத்தலாம்

[illegible]

மிக மிக உட்கிரா
மங்களில் இருந்ததல்

AAC தெய்யபுல செஞ்சா எல்லாமை ஏ மிராஸ்தான்



உருகியிவதும் உளாவ!

AAC 625

தமிழ் அரசாங்கம் **A. அருணாச்சலம் & கம்பெனி,**
302-கி. இராஜா நெடு வீதியில் 19-7-1, மேல் 14157 21248 22668

முடக்கிய போட்டு விட்டன இவைவெல்லாம் கால் மாறுதல்கள். ஒரு தூடுபொடியைப் போல் பார்த்து ரசித்துக் கொண்டே போக வேண்டியதுதான். எந்தக் காலத்திலும் 'சுத்தக் காலத்தியி' போல் உண்டா' என ஏங்குவது வழக்கமாயிருக்கிறது. இவையும் வாழ்வின் கவராமையுங்கூட.

காலம் வந்து இன்று வெற்றிகரமாக தூட்ட போடும் பல சாதனைகளைக்கொண்ட துறைநந்த இந்தக் கால கட்டத்தில் தீங்குள் இப்போடு பேசுவது ஆச்சரியமாக இருக்கிறது. கிளிமாவுலகின் துறை நெருந்ததையே 'நவனாகப் புயல்கள்' மாற்றி விடுகின்றன. மனியில் தூட்டை அங்கத் தில் எந்தவிதமான பேர் சந்தை போடு போடு கிறார்கள்.

*ஆயிரம் ஸகலன் மனநத்து தின்றாலும்
ஆதவன் மனநவதில்லையி”

என்பது மிகவும் உண்மை. நல்ல நிர்ணய இருக்கும் பட்சத்தில் அவர்கள் கண்டிப்பாக முன்னுக்கு வந்து விடுகிறார்கள். இதற்கு நிலக் கிப் உலகத்திலும் பல சான்றுகளைத் தர முடியும். எப்படியென்றால் சாதிக் வேண்டும் என்ற மனவறுதி மட்டும் ஒருவருக்கு இருந்து விட்டால் அவர் எங்கே இருந்தாலும் சாதிப்பார். தேவைய எழுச்சிக்க மனம், தீவிர முயற்சி, துணைகள்.

அரும்பு வயதினர்
பல சமயங்களில்
புரியாத வகையில் ஏன்
தா-ந்து கொள்கிறார்கள்?
எந்தக் கோ-ட்டையப் பிடிக்கத்
துடிக்கிறார்கள்? அவர்களை
எப்படி அணுக வேண்டும். இன்னும்
எத்தனை ஆயிரம் கேள்விகள் இத்தக்
காலத்து பெற்றோர்களைத்
துளைத்தெடுக்கின்றன?

உங்கள் குழப்பங்களுக்கு விடை தேடும்
வகையில் சில சிறப்பான கருத்துக்களை
வெளியிடுகிறார்கள் வளரும் பிராவத்தின
குடன் தெருங்கிப் பழகும் சில
வல்லுநர்கள்—

திருமதி உமா சங்கரி (பன்னி
ஆசிரியை மற்றும் கட்டுண்ட
கவுண்டிலர் (மாணவ -
மாணவிகளின் ஆலோ
சகர்)

"தற்காலத்தில்
மாணவ சமுதாய
காதை பாதிப்
பது ஊடகங்
கள்தான்.
மீ. வி.

காலம்
எனக் கொள்ளவில்லை



• பிரேம

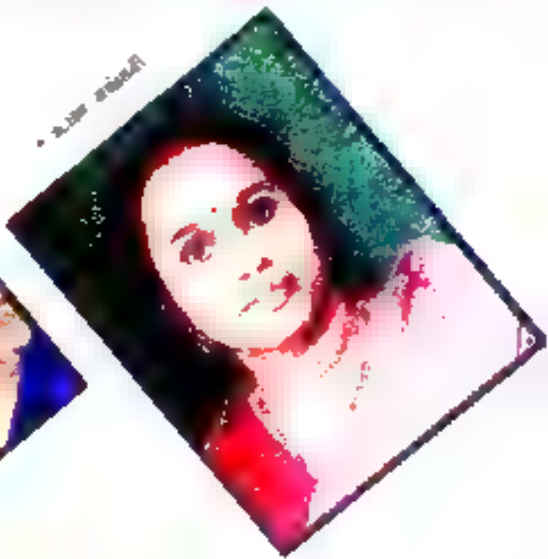
வளரும் பிராசுரி.

சாணல்
களில்
வரும
சினிமா, நட
னம் மற்றும்
ஆபாசமான
வார்த்தைகளுடன்
கூடிய பாட்டுகள் களையப்
பாக வளரும் குழந்தைகளை
வெதவாக பாதிக்கின்றன.
மேலும் வரும் விளம்பரங்களின்
நுலமாக சிறு குழந்தைகள் கூட
"இன்பா" என்றால் என்ன, மற்றும் பல
விஷயங்களைத் தெரிந்து கொண்டு
விடுகிறார்கள். இப்போதெல்லாம் எல்லாமே
வெட்டவெளிக்கூட விட்டது.

ஆனால் அதற்குத் தகுந்தாற்போல் பாலியல்
சம்பந்தமான அறிவைப் புகட்டுவது முக்கியமான
விஷயமாக இன்னும் கருதப்படவில்லை. சில
புள்ளிகளில் இதற்கான முயற்சிகள் மேற்கொள்



• என்னை கொள்ளவில்லை



• உமா சங்கரி

ளப்படுகின்றன என்பது உண்மை. ஆறாம் வகுப்பு ஆரம்பித்து விட்டால் குழந்தைகளுக்கு 'செக்ஸ் எது?' கேள்வி' ஆரம்பிப்பது மிகவும் முக்கியமான விஷயம்.

எங்கள் பள்ளியின் ஆறாம் வகுப்பு மாணவர்களையும் மாணவிகளையும் தனித்தனி குழுவிலிணைக்கப் பிரித்து இளைப்பாறும் வகுப்புகள் நடத்தி வருகிறோம். உடல்நலியாகவும் மனநலியாகவும் இவர்களுக்கு ஏற்படும் மாற்றங்களைப் பற்றியும் அதற்கான இயற்கை ரீதியான காரணங்களைப் பற்றியும் விஞ்ஞான பூர்வமாக விளக்குகிறோம். அதே மாதிரி பெற்றோர்களும் குழந்தைகளிடம் மனம் விட்டுப் பேசி அவர்களுடைய சந்தேகங்களுக்கு விளக்கம் கொடுத்து பாலியல் விஷயத்தில் ஒரு ஆரோக்கியமான அணுகுமுறையை ஏற்படுத்த வேண்டும் என்பது எம் வேண்டுகோள்.

இப்போது ஆண் குழந்தைகளும் பெண் குழந்தைகளும் ஒன்றாக ஒரே பள்ளியிலும் கல்லூரியிலும் படிக்கிறார்கள். அதனால் இரு இனத்தவர்களுக்கும் பழகவும் பேசவும் நிறைவு சந்தர்ப்பங்கள் உள்ளன. இந்த வயதில் இயற்கையாகவே மற்ற இனத்தினியால் கர்ப்பு ஏற்படுவது சகஜம்தானே! ஆனால் இது உறுதியாகக் கொள்வதற்குச் சரியான நேரம் கிடைக்காது. அதனால் பல பாலியல் மனம் விளைவுகள் ஏற்படக்கூடும் என்று மாணவர்களுக்கும் மாணவிகளுக்கும் புரியவைக்க வேண்டும். அது அதற்கும் சரியான நேரம் உண்டு. அவர்கள் பழகுவதற்கான மாறாப் போன்ற விஷயங்களை அவர்களுக்கு நாய்தான் எடுத்துரைக்க வேண்டும்.

மாணவ குழந்தையத்திற்குத் தங்களை சக்தியை நினைத்துப் பி விளையாட்டு, கலை போன்ற விஷயங்களில் ஈடுபட்டு உலர்ச்சி

கலை எப்படிக்க கட்டுப்படுத்துவது என்று புரிய வைக்க வேண்டும்.

எனக்குத் தெரிந்து ஒரு கல்லூரியில் படிக்கும் மாணவிகளுக்கு எப்படி கர்ப்பம் அடைகிறார்கள் என்பதைப் பற்றிய அறிவே இல்லை. சில மாணவர்கள் அவர்களுக்கு மாதவிடாய் ஏற்படாததால் தான் கர்ப்பமாகி விட்டோம் என்று பயத்து விட்டார்கள். வெளியில் எவரிடமும் கேட்பதற்கு பயத்து கொண்டு தனக்குள் மேலே மருகி மருகி நீண்ட மனச்சோர்வுக்கு ஆளாகி ஒருதான் மயக்கம் போட்டு விழுந்து விட்டார்கள். அவ்வளவு ஆஸ்பத்திரியில் சேர்த்து உடலவத் தேற்றி ஒரு கவுன்சிலரிடம் அழைத்துச் சென்று விஷயத்தைப் புரியவைத்த பிறகு தான் தேறினான். அந்தப் பேரதைப் பெண். கல்லூரி வரையில் எப்படி ஒன்றுமே தெரியாமல் இருந்தது என்று ஆச்சரியமாக இருக்கிறது.

குழந்தைகளுடன் தொடர்புடைய பழக்கவழக்க இத்தக காலத்தில் சிறந்தது. ஆனால் ஒரு எல்லை வரையில்லாத சில சமயங்களில் நாம் பெற்றோர், இதுதான் உள் எல்லை என்பதை அளவளவுக்கு நினைவூட்டுவது அவசியம்.

அளவளவுபாடு அறிவை நன்றிகளுடன் பேசி அலகுவது, தளபாக்களில் வற்புறுத்தல் போன்ற விஷயங்களும் நம் மன எதிராளிகள் பாதிக்கின்றன. 'நம் அம்மாவையோ மச்சையோ கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ளலாம்' என்றும் அளவளவுக் குழந்தைகளுக்கு நம்மிடம் நம்பிக்கை ஏற்படுத்த வேண்டும். இல்லாவிட்டால் பிஞ்சு மனங்கள் தங்களுக்குள்ளேயே தளபாடு கருத்துக்களைப் பரிமாறிக் கொள்ளும் வாய்ப்புகள் அதிகம்.

பெற்றோர்களின் அன்பும் ஆதரவும், சன்னம், உற்சாகம், விட்டுக் குழந்தை மனம் ஏதற்குக்கு மன ஆரோக்கியத்தை ஏற்படுத்தும்."

பாதிக்கப் பற்றா சிவஞானம்வாசி : பிற்பல மகப்பேறு மருத்துவர்)

"இத்தக காலகட்டத்தில் நாம் அளவளவும் அன்புமொன்றாக ஒரு பெண் குழந்தைகளை எதிர்காலம் வலமாக இருக்க உதவும். இந்தப் பருவத்தில் பெண் குழந்தைகளுக்கு கர்ப்பிகளின் இயக்கங்களில் மாற்றங்கள், கருப்பை வளர்ச்சி, கர்ப்பம் எப்போது வளர்ச்சி போன்ற மாற்றங்கள் ஏற்படும் என்பதோடு நன்றும் பாராஜெஸ்ட்ரான் போன்ற கர்ப்பிகளின் செயல்பாடு அளவுக்கு அதிகமாக இருக்கும் மாறபகங்களின் வளர்ச்சியும் உடல் சத்து சதைப் பிடிப்பு ஏற்பட்டு வளையங்கள் உண்டாகவும் இந்தப் பருவத்தில்தான். உடல்நலியான மாற்றங்கள் ஏற்படுவதில் உணர்வும் வலது விடுகிறது பெண் குழந்தைகளுக்கு. எத்தனைதான் ஆண் பெண் சமம் என்று பேசினாலும் இத்தக பருவத்தில் இரு இனத்தவர



காந்தியைத் தப்பதற்கு சமீக்கினை நூலில் கோர்த்து விளக்குகளுக்கு மாணவர்களை அளிக்கலாம். விளக்கொளியில், வண்ண சமீக்கினில் ஒளியும் சேர்த்து மனத்தைக் கவரும்.

- ஜெயா

தமிழர் வளாட்கு மேலே தூவ/அவங்கரிக்க, காரட் துருவல், தேங்காய்த் துருவல்... காராபூத்தி/ஒம்ப்பொடி தூவிய காவம் மணலமேழி விட்டது. 2 கஸ்தூன் வெள்ளை என் வறுத்துப் பொடித்துத் தூவ ஆறுத என்ன மணம்... என்ன ருசி!

- வசந்தி சூதிவாசன்.



கவிதைபோதும் ஏற்படும் மாற்றங்கள் அவர்கள் வித்தியாசமானவர்களே என்றும் உண்மையை உணர்ந்திடுகிறதென

என்புரோதென் மற்றும் பராதெனல்பேரால் கரப்பினரின் இயக்கங்களினால் மாதிரி மாற்றம் மாற்றங்கள் உண்டாகின்றன அதனால் சில நாட்கள் பெண் குழந்தைகள் எல்லைக்குடனும் கழுமமாகப் பழகும் மனநிலையில் இருக்க மாட்டார்கள் அதிகமான சோர்வு, சிடுசிடுப்பு, சளிச்சல், அமைதியின்மை உண்டாகும். அவளுடைய வயதை ஒத்த ஆண் குழந்தைகள் எடுபடும் செயல்பாடுகளில் அவளால் எடுபட முடியாது. இதெல்லாம் அவளது நடத்தையையப் பாதிக்கிறது.

சில பெண் குழந்தைகளுக்கு 'பர்மென்ஸ்ட்ருவல் டெவஷம்' என்றழைக்கப்படும் மாதவிடாயிற்கு முன்பு ஏற்படும் மாற்றங்கள் சற்று அதிகமாகவே இருக்கும். அவளது குடும்பம் இந்தச் சமயத்தில் அவளைப் புரிந்து கொண்டு அனுசரித்துப் போவது அவசியம். ஏனென்றால் அவளை மிகவும் அவதானிப்பது கிடாள். அதை நாம் மேலும் அதிகரிக்கச் செய்வதில் என்ன பிரயோஜனம்?

மாதவிடாயின் போது சில பெண்களுக்கு வலி மிகவும் அதிகமாகவும் சிக்கி முடிவாகின்றன இருக்கும். அதனால் ஒரு தல்வ பெண் மருத்துவரை அணுகுவது அவசியம். இதற்கு ஏதேனும் காரணங்கள் இருக்கின்றனவா என்று தெரிந்து கொள்ள அவ்ளா கொள்கை மற்றுத் தவிர வசதிகள் உண்டாம். அதே மாதிரி மாதவிடாய் ஒழுங்காக வராமல் இருந்தாலும் காரணம்... கரப்பியில் கோளாறு அல்லது கருப்பையில் வீக்கம், அழற்சியுள்ளதா என்று கண்டுபிடித்து சரிசெய்யவல்லா இத்தெவ்வாய் சிகிச்சை பெற்று சரியாகக்கூடிய சிறிய பிரச்சனைகள்தான். பரப்பிடும்படிதான் நோக்கம் அவ்வ.

சில குழந்தைகளுக்கு சீக்கிரமாகவே மாதவிடாய் வந்து விடும் (எட்டு - ஒன்பது வயதில்) சிலருக்கு 10 - 12 வயது வரையில் மாதவிடாய் ஆரம்பமாகாது. இரண்டுமே கவலை ஏற்படுத்தக்கூடிய பிரச்சனைகள்தான். இரண்டிற்கும் பூரண மருத்துவ பரிசோத

னைகள் செய்ய வேண்டும். காய்கள் வசதிகளில் தீண்ட ஆவன செய்து உட்கருக்கு அறுத்துவாக இருப்பார்.

உடலின் உறுப்புகள் சரியாக இருக்கின்றனவா, சரியானபடி, இயங்குகின்றனவா என்று தெரிந்து கொள்வது அவசியம் அதிகமான அழுத்தம் மற்றும் (சோர்வு) காரணமாக சில பெண் குழந்தைகளுக்கு மாதவிடாய் நிமிடென்று நினைவு விடுவதும் உண்டு. ஹார்ஸ்டலில் தங்கும் பெண் குழந்தைகளுக்கு சரியான உணவு சாப்பிட்டாதவர்களுக்கும் கூட இப்படி ஏற்படும்.

இந்தப் பருவத்தில் பெண் குழந்தைகளுக்கு நாம் புரியுமார்க வேண்டிய முக்கியமான விஷயம் தவிர்க்கக்கூடிய கரப்பத்தைப் பற்றி. பாலியலில் எடுபட்டால் கரப்பமடைபத்கூடிய சாததையக்கூறு இருக்கிறது என்று அவர்களுக்கு வலியுறுத்த வேண்டும். 'ஆண்களுக்கு எது தன்ஸதோ அது பெண்களுக்கும் தல்ஸது' என்று தம்மை நாமே ஏமாற்றிக் கொள்வதில் எந்த இலாபமும் இல்லை ஏனென்றால் கரப்பமடைந்ததால் ஆண்களுக்கு எந்தக் கஷ்டமும் இல்லை. அதன் பக்கவிளைவுகள் அத்தனையும் பெண்கள்தான் தாங்கிக் கொள்ள வேண்டிய அளவரியமாதான் மன அதிர்ச்சியையும் உடல் உபாதைகளையும் பெண் தான் அனுபவிக்க வேண்டும்.

அதனால் பெற்றோர்கள் குழந்தைகளை கண்காணிப்பது முக்கியம் கரப்பினரின் செயல்பாடுகள் மிகவும் அதிகமாக இருப்பதால் குழந்தைகள் தவறு செய்யும் வாய்ப்புகள் அதிகம். அதனால் தாழ்குந் திழைக்கூடிய குழங்குகளில் பெண் குழந்தைகளை விட்டு வைப்பது ஆபத்து தெரிந்த தெரியாத ஆண்களுடன் பெண் குழந்தைகளைத் தலியாக விட்டு வைப்பது பாதுகாப்பில்லாத ஒன்று.

ஆண்களுடன் தெருக்கள்ள குழந்தைகளுக்கு பெண் குழந்தைகளை அனுமதிப்பது அபாய காரணம் வெறு வைப்பதற்குச் சமம். அதே மாதிரி கும்பலாகவோ தலியாகவோ ஆண்களுடன் பெண் குழந்தைகளை அனுப்புவதும் சரியில்லை. 'கொஞ்சம் கொஞ்சம்' என்று முன் நேறக்கூடிய தூண்டுதல் ஏற்படும்.

அதனால் இந்தப் பருவத்தில் பெண் குழந்தைகளுக்கு அதிக அளவு கொடுத்து ஒரு நல்ல அங்கியாவரம் இட்டால் வாழ்வாங்கீழும் எந்தத் தீமைகளின் தாண்டுவகைக்கும் ஆளாக மாட்டார்கள.

இந்தப் பருவத்தில் உடற்பயிற்சி மற்றும் விளையாட்டிற்கு தரம் முக்கியத்துவம் கொடுக்க வேண்டும் சீரான உடற்பயிற்சி உடல மற்றும் மன ஆரோக்கியத்திற்கு மிகவும் அவசியம் மேலும் அதிகமான இலாகாது சக்தியைப் பயனுள்ளவீதத்தில் திசை திருப்ப உபயோகமாகவும் இருக்கும்.

மன புரட பருவம் வந்ததன் முழுவதற்கு மனப் பயிற்சி பெற வேண்டிய காலகட்டம். அதனால் பெண் குழந்தைகளுக்கு ஒரு விடைய நிர்வகிக்கக்கூடிய எல்லா விஷயத்திற்கும், சலம்பற்றுகலை, எதுவற்கலை உள்ளடக்கிய பரிசீலி யளிக்கப்பட வேண்டும் என்பதான காரணத்தினால், வேலை, தொழில் எவ்வாறும் குடும்பப் பொறுப்பு பொருள்களின் கைவிடாமை. அதனால் இந்தப் பரிசீலிப் பருவத்திலும் அவன் மனத்தைப் பக்குவப்படுத்தலாம்.

பெண் குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் மன உடல்நிதிபாச எழுச்சிகளை ஆண் குழந்தை களுக்கும் உண்டு. இந்தக் காலத்தில் அவர்களுக்கு அதிகமாகவே கவனம் தேவைப்படுகிறது. பெண்களைய விட ஆண்கள் அதிக முரட்டுத்தனமும் புரட்சிகரமான எண்ணங்களும் உவமவர்கள் மேலும் நம் கவனசாரத தில் குடும்ப பாரத்தை கமக்க வேண்டிய பொறுப்பும், படிப்பு, மேற்படிப்பு மேலன்ற பொறுப்புக்களும் அவர்களுக்கு அதிக மன அழுத்தத்தைக் கொடுக்கக்கூடியவை.

பெற்றோர்கள் ஒன்றை மட்டும் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். அவர்கள் தங்களுக்கு குழந்தைகளுக்கு ஒரு நல்ல முன்மாதிரியாக இருக்க வேண்டும் குழந்தைகளின் மூல மூல பிடிப்பது, மனநிலை அநுசூலத்து ஒரு எழுதாத நெளவ வன்ற சோர்வையில் நாம் அடுபட்டால் நம் குழந்தைகளும் அவை எதோ ஆவனமக்குத் தோளவான விவசாயிகள் என்று தப்பத்தம் செய்ய கொள்வார்கள் இதை கிளிமாவும் மலியும் விவியுறாத அவர்களுக்கும் பின்பற்றத் தொடங்குவார்கள்.

காலநிலை நில வளத்தினால் விளையாட்டுகளின் கூடவே சிறிது எறக்கச் செல்லியதும் நம் குழந்தைகளின் அடுக்கித் வேண்டும் அந்த மாதிரி விடப் ப. கவனம் கொள்வார்களாகக் கவனிக்க வேண்டும். என்ற பொறுப்பை மனத்திக் பதியவைவது வேண்டியது இந்த வயதும் பிராயத்தில்தான். அவர்களை வளராத பிறகல்ல பொருளாததாரீதியாக பெற்றோர்களுக்கு குழந்தைகளின் கவனிப்பு தேவையில்லாமல் இருக்கலாம். ஆனால் அவர்களுடைய அளவு.



பூத் துடைப்பத்தில் இருக்கும் பெரிய பிளாஸ்டிக் பிடியில் கையின் விற்கும் பெரிய பூச்செத்தினை நீட்டி கொடுக்க கொலுவின் இருபுறமும் ஆணியில் மாட்டி வைத்தேன். பச்சப்பலர் கண்ணை பரவரப்படுத்தியது.

- ராஜம் ராமன்.



பாசமும், கவனிப்பும் பெற்றோர்களுக்குத் தேவை என்பதை அவர்களுக்குப் புரியவைக்க வேண்டும்."

டாக்டர் எம்மா கோன்சால்ஸின் : (மனநல ஆலோசகர் மற்றும் கைக்கோ தொழில்.)

"மன ஏதார்களுக்கு பிரத்தியேகமான பிரச்சனைகள் இருக்கின்றன என்கிறோம். ஆனால் வாழைவத்தில் அந்த அந்த வயதிற்குரிய பிரச்சனைகள் எல்லோருக்குமே இருக்கின்றன வளர்த்தவர்களுக்கு பிரச்சனைகள் இல்லைவா? ஆனால் முதிர்ச்சி அடைந்தவர்கள் பிரச்சனைகளை சமாளிக்கத் தெரிந்தவர்கள். மன ஏதார்களுக்குத் தங்களுடைய பிரச்சனைகளை சமாளிக்கும் திறன் இல்லை." அவ்வளவுதான் வித்தியாசம்.

வளரும் பிராயத்தில் ஏற்படும் முக்கியமான பிரச்சனை கய களாடுபடித்தல் - செலவிட முடியாத கவனிதான். இந்த காலகட்டத்தில் வளரும் பிராயத்தினருக்கு 'ஐடெனடிட்டி க்ளாசியஸ்' ஏற்படுகிறது. அதாவது 'தான் யார்?' என்கிற கவனசூழப்பம் இந்தத் தேடல் இரண்டுநேரமாக உண்டாக ஒன்று உட்புறமுள்ள தேடல் தள கள்வோடத்தில் தான் தோள் என்பது மற்றது வெளிப்புற தேடல் - அதாவது உலகத்தைப் பொறுத்தவரையில் தங்களுடைய அந்தகத்து எண்ண, தாங்கல் கார, வெளியுலகத்துடன் தங்களுடைய அனுபவமுறை எப்படி இருக்க வேண்டும் என்பது.

இந்தக் குழப்பம் நம் நாட்டில் பதினாறாவது வயதிலிருந்து ஆரம்பித்து மீட்டத்தட்ட 21 - 24 வயது வரை தொடர்கிறது அவர்கள் மனதினுள் ஏற்பட்டிருக்கும் இந்தக் குழப்பம் பலவிதமான அசாதாரண நடவடிக்கைகளின் மூலம் வெளிப்படுகிறது.

உங்களை விட்டு மகாலட்சுமி உங்களை

இல்லத்தில் என்றும்

தங்கமாள் தீபாவளி தேயுள்



தங்கமான மனைவி அவள் குதிப்பதிந்து தேயுள் உணர்ந்து
எவருக்கும் வேண்டியதை செயல்பட எதையும் கட்டுக
டுக்காமல் எதிதும் குறை எவக்காமல் இவ்வததை சிவக்கம
மான பெண்மணி க்குள் போய் உயிர் தங்க குடில் திற
கடியா இளையாய்போது உலகை தங்க
...-என்றும் குதுகல தீபாவளி அம்மணி

மாநில
சர்க்கார்
உயர்வகா



PAY NO INCOME TAX UPTO Rs.1,82,000/-

**NSC, NSS, PPF, LIC, ULIP,
ICICI & IDBI BONDS,
11% P.O. MIS, COMPANY
DEPOSITS, MEDICLAIM
& HOUSING LOANS**

JEEVAN SHREE, JEEVAN SURAKSHA & OTHER LIC POLICIES AND LIC GROUP INSURANCE SCHEMES

1) To get max. return under Sec. 88
Investments with 20% I.T. rebate but
without blocking your money for more
than 2 years.

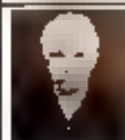
2) To join group Life Insurance, Group
Gratuity cum-Life Insurance scheme &
group superannuation scheme

3) To get 100% tax exemption with
more than 20% return.

4) To get better return through pension
plans, mutual funds & shares

Please  appointment over phone
(4850078 / 4850539) and meet us
either at your place or at our offices.

COLLECT FREE PAMPHLET



**SPN
ENTERPRISES**



E-mail: rsn40@yahoo.com

Investment consultants

West Mambalam Office:

40/32, Govindan Road, West Mambalam,
Chennai - 33. (Near Srinivasa Theatre)
Phone: 4850078, 4850539

T. Nagar Office:

23, Rameswaram Road, T. Nagar,
Chennai - 17. (Near Ranganathan Street),
Phone: 4345101 & 4345263

இப்படிப்பட்ட மாறுபட்ட நடத்தையுடனாக
முக்கியமான காரணம் தம் கலாச்சாரம். வழக்
கப்படி இருக்கும் தம் குழந்தைகளின் வளர்ப்பு
முறை என்றுதான் சொல்வேன். தம் குழந்தை
களை ஃபமாட் கிழித்து, முடிவெடுத்து, சுத்தநீர்
மரிக இவங்குப்பவர்களாக நாம் வளர்ப்ப
தில்லை. பெற்றோர்கள் ஆகட்டும் அல்லது தம்
கவனி முறைவாகட்டும், இதே தீவலமம் தான்.
அவர்களுக்கு வாயில் ஊட்டிடுகிற அவர்கள்
பெரியவர்களாகும் வளரவில் வளர்க்கிறோம்.
வளர்த்த பிள்ளைமா கூட அவர்களை வளராத நிகு
மன்னி செய்து கொண்டு வாழ்ந்தால் முழுமதும்
காலம் தான் வேண்டும் என்பது வளரவில்
பெற்றோர்களே முடிவெடுக்கிறார்கள்.

இதெல்லாம்: 'தாங்கள் பெரியவர்கள்.
எங்களுக்கு எது நலவது எது கெட்டது என்று
தெரிமம்' என்ற மோனாவில் நடக்கிறது நமது
குழந்தை வளர்ப்பு முறை குழந்தைகளை உலகத்
வதார்ப்புகோதித்து ஆராய்வுப்படியாக உருவாக
காலம் தற்காப்பாளிக் கிற, கடுக்கும். அந்நுரு
முறைவாழ்கை ஊக்குவிப்பதாக உள்ளது.

தம் திட்டம் இன்று மலபு மீடியா, கம்பி
ஜூட்டர் 'மோனா' ஊடகங்களினாலும் களிய
மொத்தமொத்தம் உலகின் அதிதீவ கலாச்சாரத்
வதார்ப்பு முறை அறிவு வெறுவாக வளர்த்திருக்
கிறது அதன்மேல் தம் நாட்டு வளமுடையவாத்
தின்மேல் அவர்கள் மட்டும் இதிலெல்லாம் மட்டு
மட்டும் தாம் மட்டும் ஏன் விதிவிலக்காக
இருக்க வேண்டும்? என்று கேட்க ஆரம்பித்து
விட்டார்கள்.

தம் கலாச்சாரத்தில் நாம் பெண்களிடம்
அதிக பெண்மையையும் ஆண்களிடம் அதிக
ஆண்மை குணங்களையும் ஊக்குவித்து வளரிக்
கிறோம். இதனால் பெண் குழந்தைகள் நளின
மாக அதிக பெண்மையுடன் வளர்கிறார்கள்.
எத்தனைதான் தங்கவழம் இயல்பாய் தன்னம்
பிசைகவழம் முடிவுகள் எடுக்கும். அவ்விதகு
வதார்ப்பு வர பம் ஆண்குள்ள பிடிக்கின்றன
அவர்களுக்கு ஆண்களுக்குப் பெண்ணைமக்கே
உரிம சிதில விஷயத்தில் கூட மட்டுமே பல்
வருடங்களையும். இதனால் இருவருமே முழு

**கவிதை எழுதுவதில் எவ்வளவு
பெருமை உள்ளதோ, அதே அளவு
திறத்தை உழுவதிலும் உள்ளது
என்பதைத் தெரித்துக் கொள்ளாத
எந்தச் சமூகமும் செழிப்படையாது.**

- பீட்டி

தகவல் : இம். பார்த்திபன்

மையடைபாயாமல் ஒருவித அமைதியற்ற நிலை
வில் இருக்கிறார்கள்.

கல்லியதிவு வேகமாக வளரும் நிலையில்
பெண் குழந்தைகளுக்கு அதிக அளவில் விழிப்
புணர்வு ஏற்பட்டிருக்கிறது. மாணவர்களை
விட மாணவிகள் படுவேகமாக எல்லாத் துறை
களிலும் முன்னேறிக் கொண்டிருக்கிறார்கள்.
பெண்கள் இப்போது அதிக கதிரியம் தன்னம்
பிக்கை, முடிவுகள் எடுக்கும் தன்மை போன்ற
வற்றை வளர்த்துக் கொண்டு வருகிறார்கள்.

'தீய்கள் வேண்டுமானாலும் மரப்பின்னை
பாருங்கள். ஆனால் நான்தான் சரி இவ்வை
என்று முடிவெடுப்பேன்' என்கிறார்கள்.
இதனால் ஆண்களின் குழப்பம் அதிகமாகி
விட்டது. ஒருபுறம் இவர்களை தங்களுக்குள்
பெண்மையை வளர்த்துக் கொள்ளாததாலும்
மறுபுறம் பெண்கள் ஆண்மையை வளர்த்துக்
கொண்டு அதிவேகமாக முன்னேறிக்
கொண்டிருப்பதாலும் ஆண்களிடையே
அமைதியின்மை தோன்றியாகி விட்டது.

வளரும் பருவம் ஒரு முதிர்ச்சியடைந்த
வாழ்க்கை முறைக்குத் தயார்படுத்தும் கால
கட்டம். திருமணமும் குடும்ப வாழ்க்கையுமே
குறிக்கொண்ட எடுத்துக் கொள்வதா அல்லது
இது மட்டும் போதாது மேற்கொண்டு வேலை
தொழில் என்று அதிக பொறுப்புக்களை
எடுத்துக் கொள்வதா போன்ற முக்கியமான
முடிவுகளை எடுக்க வேண்டிய காலகட்டம்
இது. ஆனால் நம் கல்வி முறை, பரீட்சைகள்
எழுதவும் பட்டங்களைச் சேகரித்து வைக்க
வுமே நம் இளைய சமுதாயத்தைத் தயாரி
செய்கிறது.

கல்லூரி முடிவடைவதும் காலகட்டத்தில்
தான் ஆகிரியர்களுடனும் பெற்றோர்களு
டனும் ஒரு தொழமையுடன் கூடிய அணுகு
முறை ஏற்படுகிறது இவர்களுக்கு கதந்திரமாக
இருக்க வேண்டும் என்கிற வெறி தனித்து.
'எவ்வளவு எல்வோரிடமும் சார்ந்து யாழ்
வதுதான் உதார்த்தம்' என்கிற அறிவு ஏற்படு
கிறது. இதுதான் முதிர்ச்சியின் அடையாளம்.

நாம் நம் குழந்தைகளுக்கும் நம்முடைய முன்
னோர்கள் அளித்த வீணமைநிப்பில்லாத அற
நீஸ் சமர்ப்பிக்கப்பட சொத்துக்களை வழங்க
வேண்டும். பணம், நிலம் போன்ற அறிவக்
கூடிய சொத்துக்களை விட இத்தச் சொத்து
நம் குழந்தைகளுக்கு ஒரு மேன்மையான
வாழ்க்கை முறைவை அளிக்கக்கூடிய திறந்தூர்
சொத்து. மன ஏது பிராயம் முடிவடைவதும்
காலகட்டத்தில் நம் குழந்தைகள் சுயமாக,
கதந்திரமாக, பொறுப்பான முடிவுகளை எடுக்
கும் அளவிற்குத் தேர்ச்சி பெற்றிருந்தால் அவர்
களது வாழ்க்கை வளமாகவும், அர்த்தமுள்ள
தாகவும் அமையும்.

தொகுப்பு : எஸ்.வாதி

உங்கள் வீட்டை விரிவுப்படுத்துவது / மாடி கட்டுவது இப்போது ஒரு பெரிய விஷயமே அல்ல!

உங்கள் தனி வீட்டில் தற்போது இட
வசதி என்பது மிக முக்கியமானதாக ஆகி
விட்டது. விரிவுப்படுத்துவதான செலவு மற்ற
எல்லா கருடும்பச் செலவுகளையும் பின்னுக்
குத் தள்ளி விடுகிறது.

பொதுக்கான ஒப்புதல், நல்ல காண்ட்
ராக்டர் மற்றும் வீடு கட்டுவதற்கான பொருட்
களின் விலையெற்றம் முதலியனவையாக
உங்கள் விரிவாக்கக் கனவு நிறவேறுமலே
போய்விடுமோ என்ற நோன்றம்

வசத்து வசதிப் பள்ளி நயாசரித்தல்,
அதற்கான ஒப்புதல் பெறுதல், கட்டட வடி
வமைப்பு போன்றவைகளை நங்களின்
ஒட்டுமொத்தத் திட்டமாக எடுத்துக்
கொண்டு தங்கள் அனுபவம் மற்றும்
தொழிற் திறமையினால் உங்கள் கனவை
நனவாக்க உதவுகிறது.

நம் பட்டுவெட்டுக்கும், வசதிக்கு, விருப்
பத்துக்கேற்ப வீட்டை அழகுற அமைத்து
தருகிறது. வேலு வசதி நோம் அதற்
கான தொகையை வசூலிகள், நிதி நிறுவனங்
கள் மூலமாக 100% வரை வோன் பெற்று
தருகிறது (வோன் வட்டிக்கு இன்கம் டாக்ஸ்
சலுகை உண்டு).

உங்கள் வீட்டு கனவை நினைவாக்க..
இன்றே போன்/தேரியோ விஜயம் செய்யுங்
கள்

Value Line HOMES

15, Ramanathan Street,

T. Nagar,

Chennai - 600 017.

Ph: 432 2303 / 432 2530

email: valueline@vsnl.net

**வறித்திக் ரோஷன்
மாதிரி
இருக்கணும்!**



செ என்ன, சமயவிராமத்தில் கூ. நகு பத்து வடி
ட நகலாகக் "செய்யும் (செய்) - விரும்பு வாயிட என்
செய்யுட" என்று. "நீய" என்னும் மொழிகளாகக் நட. நதி
வருவ திதும். "நீய" என்னும் "நீ" பத்துவது அளவாக
"நீ" என்னும். "நீ" என்னும் "நீ" என்னும் "நீ" என்னும்
தொடர் பத்துவது அளவாக நடக் கிணங்கிய சென்று
சந்திப்பது

இவ்வாறு தீவிரமில் உட்பயிற்சிகளுடன் உள்ளகத்திற்
கூட பரிசீலிக்கப்பட்டிருந்து, எப்பொழுதுதான்
இரண்டாம் கூட்டம் வழங்கித் தரப்படும். தீவிரமாக
உழைப்பது, ஆக்குபவர்களுக்கு மட்டுமே பயனுள்ளது என்று
திருமயக்கல்விக்களையாக கருத்து தெரிந்திருக்கும் திருமயர்
வீதூர லட்சுமி பதினாண்டுகள் வந்தும் வேண்டிய பார்த்து
வந்த வங்கிப் பேரவைமன்றம் விட்டு விட்டு இந்த
வந்தியத்தின் பெயர் மாற்றம்.

நின்று இளைப்பாறி, இளைஞர்களுக்கு வழிகாட்டி உள்ள இயல் நுழைமுறை 'வாவீ' பருவத்தைப் பற்றி நின்று பரிந்துரை கொண்டார். இளையவர்க்கு கூடப் பள்ளிக் கல்வி இருக்கிறது. எந்தெந்த காலத்திலும்...

"என்னிடம் நின்றேய் பெற்றோர்கள் தங்கள் குழந்தைகளை அழைத்து வருவார்கள். எத்தனையோ டிராஸ்களாக. நான் அவர்களிடம் கூறுவது முதலில்



1. Introduction

க.வ.கள் தழுதழைப்போ 'நிமிர்'வில் சேர்த்து விடுங்கள்' என்றதுதான். ஏனெனால்தான் இதனால் அவர்களுக்கு பெரிய நிலைப்பிடைக்கிறது. மன அழுத்தம் குன்றிறது.

முதலில் பெண் குழந்தையை

எடுத்துக் கொண்டால் மன ஏதே காலத்தில் 'என்ட்' பிரச்சனைதான் அதிகம் இருந்தால் வரை குற்றத்தைக் இருந்த அவர்கள் மனதளவில் வளர்ச்சியடைவதுமே பொழுது. 'தண்டி' என்பது பெரிய விஷயமாக்கப்பட்டு, மற்றவர்களின் கேஸி, கிண்டல்களுக்கு உட்படுத்தப்பட்டு காமம்மகம் உண்டாகிறது.

என்ட் அதிகரிப்புக்குப் பல காரணங்கள் இருக்கின்றன. பெற்றோர்கள் இருவரும் வேலைக்குப் போவதால் குழந்தைகளை சரப் பாட்டில் கவனம் இல்லாமல் அதிக செல்வம், நன்பாக்களுடன் வேனிடல்களில் சரப்பிடுவது இப்படி ஒன்று.

என்டின் மன ஏதே முக்கியமாக சி கேஸ்களில் தைராயடு பராபந்தி னால் வரும் என்ட் அதிகரிப்பு காரணப்படுகிறது. இதனால் பிரியட்ஸ் சரியாக வகு வதில்லை. ரீதியட்ஸ் வர வலளளோ இக்காலப் பெண்கள் ரொம்ப சந்தோஷமாக இருந்திட றாங்க. பெற்றோர்களும் கல்யாணமாகிட்டா சரியாக விரும்பு விரும்பு விட்டு றாங்க கவனம் னாமல் வந்து திறமை போர்த்துதான். ஆனால் பிரச்சனையின் வீரியம் புரிகிறது.

நான் பார்த்த நிறைய பெண்களிடம் இந்தக் கைராயடு பராபந்திதான் அதிகம். இதை முதலில் மருத்துவரிடம் காட்டி செல்லி சிகிச்சை எடுத்துக் கொண்ட பிறகுதான் மத உடற்பயிற்சி களைச் செய்யச் செல்கிறோம். மனக்குழப்பங்களினால் உடல் பருமன் கூடியவர்களுக்கு பார் மல் மருந்துகள், சைகோ தெரபி என்று உள்ளன.

அடுத்து குடுமபம், மற்றம் பன்னிகளில் ஏற்படும் பிரச்சனைகளினால் உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்புக்கு ஆளாக்கப்படுகிறார்கள். நண்பர்களுடன் சண்டை, மாரக் குறைவு, காமம்மகம், குடுமபத் தகராறு என்று பாதிக்கப்படுகிறார்கள். முக்கியமாக பாய் ப்ரெண்ட் பார்னை, இப்படிப்பட்ட 'ஏமோஷன் ஃபீஸிங்ஸ்' உடல் வளர்ச்சியைப் பாதிக்கும் என்று ஆராய்ச்சிகள் கூறுகின்றன.

இந்தப் பருவத்தில் பெற்றோர்களுக்கு பிரச்சனையை சமாளிக்கும் விதம் தெரிந்திருக்க வேண்டும்.

எனக்குத் தெரிந்த குடுமபத்தில் அப்பா, அம்மா, இதுவருப் சார்க்குத் தந்து உயர்ச்சியி் அவர்களுக்குப் பிறந்த குழந்தை, கை, கால் நீளமாக தெருத்தெருவென்று வளர்தான். தானே அவையை பார்த்து ஆசாரியப்பட்டு, அண்ண டாண்ட, கீழேயில் கைத்து கொள்ள அட்வைன் கொடுத்தேன் ஓர் பதிவு. பதினாறு வயசில் அதைப் பெண்ணுக்கும் இன்னொரு எம்மலுக்கும் காதல்பு ஏற்பா டுக்காருக்குத் தெரிந்து, பெற்றோர்கள் கண்டித்து, அவ்வள வீடடித்தான் அடைசக வைத்துப் பெரிய பிரளையாமி விட்டது. பருமன் அப்பாவு் கொத்துள் வந்த இப்படி



பிரச்சனை அவள் உடல் வளர்ச்சியைப் பாதிக்கிறது. ஏன்வது இருபது வயசில்வது அதைப் பெண் பதினாறு வயசுப் பெண்ணை உடல் கூட பெய்ந்ததான் அண்ணம், உடல் வளர்ச்சி அப்பாவுடன் திறை பெய்ந்திருது. இந்தத் தா காரணம் பிரச்சனை ஏற்பட்டால் அதனைச் சரியாக கையாளத் தெரிந்திருக்க வேண்டும் பெற்றோர்களுக்கு.

இன்னொரு சம்பவம் இதுவும் எங்கு தெருவிய குடுமபம் மிகவும் ஆசாரமான, பழமையான கதையாகக் ஒரே பெண், அழகு, அறிவு, படித்துக் கொண்டிருந்தாள். வாரிட்டும



அவளுக்கு ஆயுதம்
கொடுக்கிறாள் "ஐ"
சொல்லா. தான்
அள்ளிடம் ஒழி
ஒரு கேள்வி கேட
டி. எம், "உனக்குத்
அந்தப் பைய
யுக்கும் திறம்,
உ. ஈ. ர. ம்.

பிறக்கப் போகும் துழைந்த ஆவணை மாதிரி இருக்குமனு சொன்னதைமே ஆய்வரால் தாங்களே முடியுமென இரக்கப்பட்டது வேற காதலங்கரது வேறன்னு ஆவணக்குச் சொல்லிய

தான் மன-ஏது பெண்களுக்கு ஒன்று சொல்ல விரும்புகிறேன். காவேஜ் முடிவிற வரை ஸலீப் பார்ட்னரைத் தேர்ந்தெடுப்பதைப் பற்றி திவானைக்கூடப் பராகக் வேண்டாம். படிப்பு முடிந்தாக இருப்பதிலேயாக வயசு வெளியிடங்களுக்கு வேலைக்குப் போகும் பொழுதுதான் நிறைவு மனிதர்களிடம் பழகும் வாய்ப்பு ஏற்படுகிறது. வெளியுலகத்தைப் பற்றி அப்பத்தான் தினைய புரிந்துகக் முடியும். நீர் பள்ளிகளைப் படிக்கப்படும் அப்பத்தான் வரும்.

அவ்வாறு பிரச்சனையடைந்தும் தீர்வு காணாத நிலையில் இருக்கிறது. நமது மனப்போக்கு மாறாத நிலையில் கொள்கை மாறாமல் எவ்வாறு எவ்வாறு தரக்கூடிய சமாளித்து விடலாம் என்பதிலேயே வரும். கனிடமாக்குக்கு கிடைக்காத பூர்த்தியின் பின்பு அவை மனப்போக்கு மாறாத நிலையில் கொள்கை மாறாமல் எவ்வாறு எவ்வாறு தரக்கூடிய சமாளித்து விடலாம் என்பதிலேயே வரும்.

தற்போது ஆலுவானாகக் கூப்பிட்டு, "இப்படிச் சொல்லலாமே, வீட்டுவ கண்ணாடி, முன நின்று, 'எனக்கு முடி, நிறைய இருக்கு' ஆப்படியானது தினமும் ஒரு தடவை சொல்லு" என்று சொன்னேன். அதற்கப்பதும் இரண்டு வருடம் கழித்து என்னோட ஆலுவா மெண்ட் பலா பயிற்சி வகுப்பில் இந்தப் பாடிட்டேன இங்கிலாட்டுக் கிரிக்கெட் விளக்கும் பொழுது அங்கு வெற்றிக்குத் தூதுப் போன் எழுந்தது. முன்பு நான் சொல்லிக் கொடுத்த பயிற்சியால் தனக்கு திறைய முடி யவாருந்தது யெழுகியதுவ காண்பித்து உணர்ச்சிபொங்கக் கூறினான்.

154 ஸ்தூதாபுரம் மலர்/நவம்பர் 2000

எங்கெங்கு குறையிருக்கோ அளவுத் தரமே சரிப்படுத்திக் கொள்ளலாம். நம் மனத்தை ஆளமைப்படுத்தி நமக்குத் தேவையானதை அடையலாம் என்பதற்கு நமது உடனடித் திட்டம் செயல்பாட்டையும் முடிக்கக் கட்டுப்படுத்துகிறது.

அடுத்தது ஆண் பிள்ளைகளில் பருவ வயதைப் பார்க்கலாம். தற்பொழுது நிறைய ஆண்களிடம் 'பாடி' பீஸ்ட் அகீப்' பஸ்வஸ்தும்குறி எண்ணம் வந்துள்ளது. இது வரவேற்கப்பட வேண்டியது. எங்கள் 'ஜிம்'நிறகு எஞ்சும் பாங்கு, "மேட்டம் எண்டோட ஆம்ஸ்லாம் நவ்லா பெரிசா ஆகலும். 'தவிர்த்திக்கோஷம்' மாதிரி வரலும்' பாங்கு.

அவர்களிடம் முதல்வ நாள் கண்டிஷன போடுவது புலக, மது, பாகநுவலு எந்தக் கெட்டப் பழக்கமும் இருக்கக் கூடாது. உயர் கண்ட்ரோல் இருக்கவேண்டும். ஏனோ இதெல்லாம் இருத்தா அவர்களோட எவ்ஜி, பவர் எல்லாம் இதற்கே போய் விடும்.

ஆகவே இந்தப் பருவத்தில் இப்படிப்பட்ட பழக்கங்களுக்கு அடிமையாவதை 'ஜிம்' மூலம் கணிசமாகக் குறைக்கலாம். இனிதே தவிர அனாவராய்கிற மானதைக் கட்டுப்படுத்தலாம். உடற்பயிற்சி செய்வதால் கோஸை அதிகம் வெளிப்படுகிறது. பருக்கள் மறைகின்றன. இரத்த ஓட்டம் சீராக அமைகிறது. தாராமோ எலிஸ் இம்மடலுள்ள ஏற்படுவதில்லை இதனால் மனக் புத்துணர்ச்சியடைந்து ஜிப் பஸ்வஸ்து களுக்கு இடையில்லாமல் தல்லாத நினைக்க வழி ஏற்படுகிறது.

எல்லா எண்ணம் செய்து உடம்பு ஏற்றிட்டு டாஸே அவங்களுக்குப் பெரிய சந்தோஷம், எதையோ சாதிக்கட்டோம்ம்கற உலர்வு ஏற்படுகிறது இதனால் அவர்களோட தன்னம்பிக்கையும் அதிகரிக்கிறது.

இப்பல்லாம் பொருளாதார சூழ்நிலையால் ஒரே வயல, பெண்ணோட நிறுத்திக்கொடுக்க. அதனால் அதிகம் செல்லம் கொடுத்து வளர்க்கப்படுகிறார்கள் என்கிச் செல்வதற்கே 'ஸ்பக்' என்னுமி விட்டது தற்பொழுது நண்பர் களுடன் ஊர் கத்தல், சக மாணவிகளுடன் அரட்டை, சினிமா என்று நேரத்தைப் போக்குகிறார்கள்.

உலாவேதில் முதல் வகுடம் படிக்கும் பெரிய இடத்துப் பையன் ஒருவன் வீஷம் அருந்தி காப்பாற்றப்பட்டு சிசிச்சகமாக என்ஸிடம் அழைத்து வரப்பட்டான். வீஷயம் இதுதான் - அவனின் பெண் தனபிகளில் ஒருத்தி இளைஞக் காதலிப்பதாகக் கூறி இவன் போகும் இடங்களுக்கு எல்லாம் வந்து, இவன் பையில் அமர்த்து எல்லா இடத்துக்கும் கட்டிக் கொண்டு போகக் கொலரி மீட்டி, இப்படி நிறைய தொல்வகைய கொடுத்திருக்கிறான். இதனால் அத்தப் பையன் பயந்து வீஷம் அருந்திவருகிறான். அதற்கப்பதும் நாள் அவனை தேற்றி எப்படிப் பழக வேண்டும் என்று கூறி எதிர்ப்படுத்தி அனுப்பினான்.

அந்த மட்டும் இருத்தால் போதாது. பாப பதற்கு டிரிமராக, பொருத்தமாக இருந்தால் தலவ அபிராயம் ஏற்படும். ஆகவே ஆண்கள் வாலிப வயதில் உடற்பயிற்சி செய்து உடலை உயர், மாணவையா கட்டுப்படுத்தி ஆரோக்கிய மாவ உணர்ச்சியைப் பெறலாம்.

பொதுவாக பெண்களுக்கு உடற்பயிற்சி செய்து விட்டு விட்டால் குண்டாகி விடுவோம் என்பது பாயம் இருக்கிறது. இது நல்லது. பத்து கிலோ எண்டையாக் குறைத்து விட்டு உடற்பயிற்சி செய்வதை நிறுத்தினால் ஒன்று அப்பது இரண்டு கிலோ கூடும் மற்றபடி அதிகம் குண்டாவதற்கு உடலிலோ, மனத்திலோ ஏதாவது காரணம் இருக்கும்.

முகம் பொலிவோடு, பருக்கள் இல்லாமல் இருக்க நனதாக வேர்வை வெளிப்படற அளவிக் உடற்பயிற்சி செய்தாலே போதும்தான். ஆண்களுக்கும் முகத்தில் ஏற்படுகிற பருக்கள், பள்ளங்கள் இதெல்லாம் சீரான உடற்பயிற்சி வீணால் குறைந்து விடும்.

முக்கியமாக பெற்றோர்கள் தங்கள் குழந்தைகளின் வாலிப வயதில் உணவுப் பழக்கத்தை கவனமாகக் கவனிடும். அதே மாதிரி ஸ்ஸ்வரியாராய், கஷ்பிதா போல் என்ஜிம்க இருக்க வேண்டும் என்று சாப்பிட்டாமல் இருக்கிறார்கள். இதுவும் தவறு. நல்ல ஆரோக்கிய மாவ உணவுப் பழக்கம் உடனடியும், மனத் தையும் கட்டுப்படுத்துகிறது."

பேட்டி - ஜாந்தி

செருப்புகளுக்கு பாலீஷ் போடு முன் ஒரு உருளைக் கிழங்கை சரிபாதியாக நறுக்கித் தேய்த்து விட்டுப் பின் பாலீஷ் செய்தால் செருப்புகள் 'பளிச்'சென்று இருக்கும்.

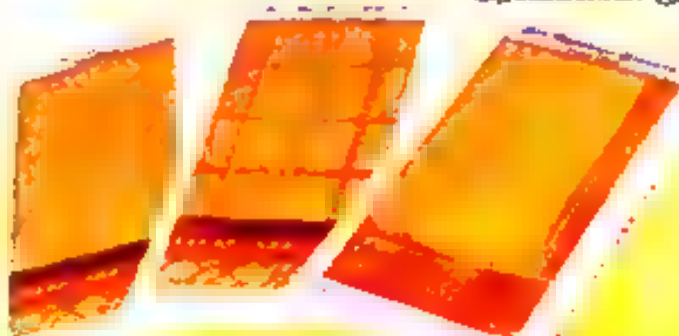
- கீதா தமிழ்ச்செல்வன்.



ஸ்ரீ கிருஷ்ண ஸ்வீட்ஸ்

கனிப்பு மூலக்காய், கனிப்பு கேஷ்நாட்ஸ்

மார்க்கெட் முதலாயானவை!
சிராரிசைக்கு சிறப்பானவை!
அரசிக்கலாம்! குடிக்கலாம்!



ஸ்ரீ கிருஷ்ண ஸ்வீட்ஸ்

1. பாக்கி சிவசாரஸ்வதி வீதி, பாண்டி மனார், கரகம்-17, கரகம்: 4343405
2. கார்த்தி நகர் முதல் கையில் ரோடு, கரகம்-18, கரகம்: 4413485

இந்தியாவின் முதல் பெண் பெயரியல் மாமேதை

அதிர்ஷ்ட எண் விஞ்ஞானி

J. லக்ஷ்மி ஜெயஸ்வரூபா

**பிழை: பெயரியல், கையெழுத்தியல், கிராபிஸ்டி,
புரோனாலஜி, பெயர் வசியல், தொழில் வசியல்**



இந்தியாவிலேயே மிக மிகத்துல்லியமான முதல் முறையாக கைக் கேட்க, நூல் அதிர்ஷ்ட, பெயர் அமைவரிசை ஆகியவற்றுடன் பெயர் வசியல், தொழில் வசியல், இராஜ வசியல் உச்சாடனங்களையும், ஒன்பது முக்கிய கிராபிஸ்டிகளையும், பன்முகம் இயக்கங்களையும் கொண்டு அதிர்ஷ்ட, எண் விஞ்ஞான அடிப்படையில் பெயர் அமைக்கும் மாமேதை J. லக்ஷ்மி ஜெயஸ்வரூபா ஆவார்.

இன்று தமிழகத்தில் உள்ள பல பெற்றோர்கள் தொழில் அமைவரையும், வந்தத நிறுவனங்களும் இவரால் தொழில் வசியல் முறைப்படி பெயர் மாற்றம் செய்யப்பட்டனவே.

பெயர் வசியல் முறைப்படி இவரால் பெயர் மாற்றம் செய்யப்பட்ட பன்முக கைத்துறைகளும், அரசியலிலும் பிரபலமாக விளங்குகிறார்கள். இராஜ வசியல் முறைப்படி பெயர் மாற்றம் செய்யப்பட்ட பன்முக மிகப் பெரிய கோயஸ்லார்க்காகவும், பெருஞ்செல்வந்தர்களாகவும் திகழ்கிறார்கள். பெற்றோர்களும் மூலவாத பல காரியங்களும் பல V.I.P.களுக்கு சாதிக்கும் பெருந்துகைகள்.

மேலும் மத்திய, குழந்தை இயக்கம், திருமணத்தில் கலப்பு, திருமணத் தடை, பெயரிடாட்டு வேலை வரம்பு, முன்னேற்றத்தடை, தகவல் தீராத தொல், பாக் பெயர் பிரச்சனை, வரதேவியை, கோவந்தி, கோவந்தி அடிமை, போன்ற பல்வேறு பிரச்சனைகளையும் மிகத் துல்லியமாக அந்தஸ்தான முறையில் தீர்த்து வைத்து பெற்றோர்களைச் செய்கிறார். தகவல்கள் வரப்பாட்டுக்கு தோல் ஆகவேண்டி பெறவும்.

தினாதி காலம் 7.10க்கு ராஜி. டி.வி.யில் பேசுகிறார்

பெயரியல் விஞ்ஞான ஆலோசனை மையம்

208, K.M.S. கார்டன்ஸ், சாமகிருஷ்ணா ரோடு பஸ் ஸ்டாப், சேலம்-16

☎ 413748, 442473 (STD:0427) Cell: 98427 - 40005

உனவே ஆரோக்கியம்; ஆரோக்கியமே இழகு!

பதில்கள் :
வேறமா
லக்ஷ்மண்
(அழகு மற்றும்
உணவுக் கலை
தீபுணர்)

சுகுமத்தில் ஏற்படும் அருகாமையைத் தவிர்க்க
மாதுகாப்பு நடவடிக்கைகள் எவ்வாறு செய்வ
வேண்டும்?

லதா குமார், திருச்சி - 2.

புரதம் செறிவுள்ள உணவு முகத்திற்கு மேலதோக்கிய
பேய்தியல் மகாது தவறாமல் செய்வது மாதம் ஒரு
முறையாவது, ஆகியுமல் அவசியம் வெளியில் கற்று
வது, ஆராய் உணவு வளங்களை அவசரமாக
விழங்கித் தவிர்பது இவை பின்னடாம
கொய்மம். வரிச்சலும் முகத்தின் சரு
மத்தை நிக் விளவாகக் கருவகச் செய
யும், முகத்திற்கு அழகு சாத்தமும், அன
தத்தான் வறண்ட, சருமத்திற்குத் தவறா
தல் பரிசுசுறாஸி, மற்றும் முகத்தை
பேக் உபயோகிக்கவும்

நீங்கள் எழுவும் அழகுக் குதிர்ப்பகம்
உணவையே ஏன் அடிப்படையாகக்
கொண்டு உள்ளது?

வேறமா ராஜன், நங்குதல்லூர்.

ஆரோக்கியமே அழகுக்கு அடிப்படை
அழகாக இருப்பதற்கு உடனடி ஆரோக்
கியமாக எவத்துக் கொள்ள வேண்டியது
அவசியம். எவறுடைய சிசுனை ஆரோக்
கியமாள் உணவாவது அடிப்படையாக
எவத்துச் செய்வதால் பல
பெண்கள் நல்ல பலன அண்டித்
துள்ளனர். உதாரணமாக
உணவில் கூடிய மட்டும் பச
சாகக் காய்கறிகளையும், பழ
வளிக்களையும் இயற்கையான
முறையே தொடர்ந்து சாப்பிட
டாய் உள்ள பலன கிடைக்கும்
என்பதை நீங்கள் வியக்கும்
வண்டியில் உணவாயம்.

என்னெனம் இவ்வாயம் எப்



படி உணவு தயாரிப்பது எளியதாகவும் விளக்குகிறேன் ஆரோக்கியம்தான் அழகுக்கு அடிப்படை (அஸ்திவாரம்) ஆதலால் உணவுக்கு மிக மிக முக்கியத்துவம் தேவை. பண்புப்பாணசேகரம், ஒளி படைத்த கண்கள், பட்டுப் போன்ற சருமம் ஆகியவற்றை மேக்-அப்'பால் மட்டுமே பெற்று விட முடியாத சரியான உணவை தேர்ந்தெடுத்து உண்டால் எப்படி இவற்றைப் பெறலாம் என்பதற்கு என்னிடம் வந்து பயன்பெற்றோரே பலர்.

நான்கு வகுடம் முன் நான் நன்றாகச் சிவப்பாக இருத்தேன். இப்போது நான் மிகவும் கறுத்துப் போய் விட்டேன். நான் பிண்கும் சிவக்க என்ன செய்ய வேண்டும்? கோமதி, திண்டுக்கல்.

சூரிய ஒளியில் அப்ட்ரா வயலெட், இனப்ராரெட் என்னும் ஒளிக்கதிர்கள் இருக்கின்றன இவை தோலில் அளவுக்கு அதிகமாக படுகின்ற போது தோல் கருக்கத்தையும், நிற மாற்றத்தையும், சிந்தில வேளகளில் தோல் புள்ளணையும் ஏற்படுத்தும் இத்தியா போன்ற விவரப் பரட்டில் வாழ்கின்ற நாம் இதைப் பற்றிப் பெரிதாக்க கவனம்பாட முடியாதென்றாலும், இயன்ற வரையில் நேரடியாகச் சூரமதி இல் சூரிய ஒளி படாதவாறு காத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

வண்டி வாகனங்களில் செல்வாது நடந்து செல்வார் ஸ்காட்களையே பயன்படுத்துவது சிறந்தது மேலேயில் நிறம் எப்படி இருந்தாலும் பட்டு போன்று மிகுதவாக இருக்க, அதிக காரம், புளியும் நிறந்த உணவுகளை விலக்க வேண்டும். வாரம் ஒருமுறை என்னெனய் தேய்துக் குளித்து நிறந்த நிறத்தைச் சிந்திவலாவது பெறலாம்.

மேலும் உ: எலக் குளிக்கிராக வைத்துக் கொள்ள நெல்செக்காயை சரப்பிட்டு வரலாம் வெய்யிலில் ஆனவதால் வியர்வை நீர் அதிகமாக வரத் தொடங்கும் அப்படி வருகின்ற வியர்வையெனையும் உண்டாகும் அழுக்கையும் நன்கு கழுவி விட வேண்டும் சுத்தமில்லாத போது அந்த வியர்வை நீர் உலர்ந்து போகின்றது. உப்புத் தண்ணீரான்கயால் நீர் சரப்பி களின் வெளிப்புற வழிகளை அடைத்துக் கொள்கிறது மேலி கறுத்துப் போகிறது உடல் சுத்தத்தினால் மேலியைப் பாதுகாக்கலாம்.

கோல்டு க்ரீம் என்னால் என்ன? (Gold cream) எப்படி உபயோகிப்பது?

குமாரி கருணா, சரோடு
தேவதாஸ் நிவையால் ஏற்படும் தடுமாற்றங்களைக் குறைக்க உதவுகிறது கோல்டு க்ரீம். 'சருமத்தில் படிந்த அழுக்கை அகற்றிச் சுத்தப்படுத்தும் கனென்ஸராகவும் இத்தயார் பயன்படுத்தலாம். தேன், ஆல்மண்ட் ஆரில் மெழுகு, போரக்ஸ் பவுடர், பன்வீர் (ரோஸ் லாட்டர்) மற்றும் எஸ்சன்ஸ் கலந்து கனென்ஸரில் கிர்

ஸம்த் தயாரிக்கிறார்கள். குளிக்காலத்திய கடுமைமான காதலில் இருந்து சருமத்தைப் பாதுகாக்கிறது கோல்டு க்ரீம். மழைக் காலத்திலும் கோடைக்காலத்திலும் அது 'ஆல் பாப்பஸ்' (All purpose) 'க்ரீம்'மாக உபயோகப்படுகிறது. பல தரமான தயாரிப்புகள் கோல்டு க்ரீம்ஸ் உள்ளன.

என் கழுத்துப் பகுதி மிகவும் கறுப்பாக உள்ளது.

தேவிரீயா, நங்கல்வூர்.

வழக்கமாக உடம்பிலேயே கழுத்துதான் கலனியாமல் விடப்படுகின்ற பகுதியாகும். ஆனால் கவர்ச்சியான தோற்றத்திற்கு, வசீகரமான முகத்தைப் போலவே கழுத்தும் முக்கியம் அது ஆரோக்கியமாகவும், தாய்மைப்பாகவும் இருக்க வேண்டும் குளிக்கும் போது கழுத்துப் பகுதியை சோப்பினால் நன்கு தேய்த்துக் கழுவ வேண்டும் சில சமயங்களில் முகத்தை விட கழுத்துப் பகுதி நிறம் குறைவாகத் தெரியலாம் இரண்டும் ஒரே நிறமாகத் தோன்ற முகத்தோடு, கழுத்துக்கும் மேக்-அப் அவசியம் விட்டிலேயே செய்து கொள்ளும் போது ஆடான தண்ணீரில் முகம் கழுத்துப் பகுதியை டவுலால் ஒற்றி எடுக்கவும் வாரம் ஒருமுறை ஸ்பீஸை 'பேக்' போடவும். நான் சாதாரணமாக இப் பிரச்சனை உள்ளவர்களுக்கு ஆரோமோ ஆயில் மூலம் மசாஜு செய்து நெற்றிப்பெய் பீனிச் செய்கிறேன். நன்கு கறுப்பு மன்றபும

என் கண்ணில் கருவண்ணம் மதைய மாட்டேன் என்கிறது. வயதான தோற்றம் போல் உள்ளது.

நிஷா, திருவல்லிக்கேணி.

கண்ணுக்கு அழகு எப்படி வரும்? இரண்டு வழிகளில் ஒன்று ஒருவரது உடல் ஆரோகியத்தைப் பொறுத்தது இரண்டு ஒப்பளையில் அழகு பெறுவது உடம்பு ஆரோக்கியமாக இருந்தால், கண்களிலும் ஆரோக்கியம் இருக்கும் எஸ்ட்டரிள் ஏ. டி. குறைவாகிள் கன் பார்வை பலவிளப்படும். கன் பார்வை பல விளப்படிகுத்தால் கண்ணாடி அணியத் தயவுக் கூடாது முக்கால்வாசி பேர், கண்ணின் கருவளையத்திற்குக் கண்களின் கோளாறுதான் காரணம் கன் பார்த்தரிடம் போய் கண்ணின் பார்வையைச் சரிசெய்து கொள்ளவும்.

விட்டில் செய்து கொள்ள வேண்டிய எளிய முறைகள் : கண்களைக் உச எலக்கும் வெளிக் சம கேடு செய்யும் சன் -கன்ஸ் அணியலாம். தூக்கமின்மை காரணமாக கண்ணின் கீழ்புறம் கறுப்பு வளையங்கள் விரும். கண்ணைக் கற்றி 'க்ரீம்' தடவினால் கருக்கங்கள் கறுப்பு வளையம் மன்றபும தேவிலைகளை நீரில் கொதிக்க விட்டு, பஞ்சு சுற்றப்பட்ட ரூச்சி யினால் அந்த நீரை கண்களைச் சுற்றித் தடவலாம் பால், பச்சைக் காய்கறிகள், கோட் ஐலில் தாராளமாக சரப்பிடலாம் கண்ணின் கருவளையம் வராமல் இருக்க வாரம் ஒரு முறைவாவுகிற கோட் ஐலின் சரப்பிடவும்.

வி பர்ஸனா என் பது ஆழ்நிலை தியானம் செய்து மனதை ஒரு நிலைப்படுத்துவது. எந்த ஒரு தகுணத்திலும் உணர்ச்சிவசப்படாமல் இருப்பதற்கு விபர்ஸனா (மெடிடேஷன்) உதவுகிறது.

புளே போய் இருந்த பொழுது நான் மெடிடேஷன் (தியானம்) கற்றுக் கொள்ளட்டேன் மெடிடேஷனில் விபர்ஸனா என்பது ஒரு வகையாகும். விபர்ஸனா என்றால் எதன் மீதும் அதிகமாக பற்றுதல் வைக்காமல் இருப்பது என்ற அாதமரம் எனக்குத் தியானம் சொல்லிக் கொடுத்தவர் ஒரு மராட்டிப் பெண்மணி. அவர் எனக்குத் தியானம் சொல்லித் தரும் பொழுது சில அறிவுரைகள் சொல்வார். அந்த அறிவுரைகள் என் மனத்திற்கு தல்ல அமைதியையும் மனோபலத்தையும் கொடுத்தது. நம் சகோதரிகளுக்கு நான் இந்த அறிவுரைகள் எழுதுவதால் நல்ல பலன் கிடைக்கும் என நினைக்கிறேன் -

பிரச்சனைகள் எங்கே ஆரம்பிக்கின்றன?

நாம் எந்த ஒரு வேண்டனாக செய்வதாக இருந்தாலும் இந்த வேலை இப்படித்தான் செய்ய வேண்டும் என்று நமக்குள் ஒரு திட்டம் வகுத்துக் கொள்ளோம் அதன்படி அந்த வேலை நடக்கவில்லையென்றாற்போது மனத்தில் சஞ்சலம் ஏற்படுகிறது. அதை நாம் ஒரு பிரச்சனையாக நினைக்கிறோம். நமக்குப் பிரச்சனையாக இருப்பது மற்றவருக்கும் பிரச்சனையாக இருப்பதில்லை.

நாம் செய்யும் தவறுகளுக்கு அடுத்தவன் குறைகூறி அவராகலின்

**உங்களுக்காக
சந்தோஷமாக
வெய்யுங்களை!**

மீது அதன் விளைவுகளை கமத்த நினைக்கிறோம்.

உங்களை நீங்களே தேசிக்கக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள். அதற்காக கயதலவாதியாக நீங்கள் மாற வேண்டாம். உங்கள் குடும்பத்தினர், நண்பர்கள், மற்றும் கற்றுப்பறகுழிநிலை எல்லாம் இன்பமாக இருந்தால் தான் நீங்களும் இன்ப

மாக இருக்க முடியும். நீங்கள் உங்களுக்காக எல்லோரையும் சந்தோஷமாக இருக்கச் செய்யுங்கள்

எப்பொழுதும் உங்கள் உள் மனது சொல்லவதை கேளுங்கள். அந்த உள் மனத்திற்கு எப்பொழுதும் தோஷமாய் இருந்து அதன்படி செயல்படவும் நம் குழந்தைகள் அவரவர்களின் துறைகளில் சிறந்து விளங்கினால் நாம் பெருமிதத்துடன் எல்லோரிடமும் சொல்லுகிறோம். நமக்குப் பிடிக்காத காரியங்களைச் செய்யும்படி யாராவும் தான்ட முடியாது.

நாம் எண்ணங்களும் செயல்களும் வேறுபடும் பொழுது சச்சரவுகள் ஏற்படுகிறது. தமழ்மைய எதிர்பார்ப்புகளை விட நாம் அதிகமாகச் சாதித்தால் நாம் சந்தோஷப்படுகிறோம். நாம் எதைமும் செய்வதற்கு யாராவும் யோசித்து அதனால் வரும்

பின் விளைவுகளையும் யோசித்து அதனால் சந்திக்கவும் நம்மை தயார்ப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். நாம் எதற்காக இந்த உலகத்தில் பிறந்துள்ளோம்? பிறந்ததன் நோக்கம் என்ன என்று யோசித்து நாம் வாழக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும்

— ராஜம் நடராஜன்





ஸ்ரீ அப்யப்பா டிராவல் ஏஜன்சி

21, பெண்ணாசத் தெரு, புறக்காக்கம், சென்னை - 64. / : 6431021
Email : enayyappatravelagency@usa.net / enayyappatravels@hotmail.com

ஸப்த (7) ஜோதில்லிங்கம், அஷ்ட (8) விளைவம் யாத்திரை. 7-2-2001 முதல் 22-2-2001 15 நாட்கள் ரயில், டிஸ்கா, தங்குமிடம் உள்ளட. ரூ. **6,750/-**

பகபதிநாத், முக்திதாராயண சாலைக்கிராம தேவன யாத்திரை. 14-3-2001 முதல் 15 நாட்கள் 3 டயன் ரயில், டிஸ்கா, தங்குமிடம் உள்ளட. ரூ. **6,570/-** (ஆதாய விரிவான டிஸ்கா, குதிவா கட்டணம் துலி)

மந்திராலயம், ஸ்ரீசைல யாத்திரை. 4-4-2001 முதல் 4 நாட்கள் புலகல் பஸ் மயலாடி, பெருங்குடி, முதுகாசம், மாதாள் சங்கம், மந்திராலயம், மயலாடி, அடியோயிலம், கிருத்தகணி, காளைய காலி, புலன், மதிய-பூரவா சாலை, கங்காபுரம், ம. ஜானக வசதி உள்ளட. ரூ. **1,260/-**

துவரத ஜோதில்லிங்கம் 12-ம், பஞ்சத்துவாரகா 5-ம், ஸப்தபுரி 7-ம் (முக்திநகரம்) கொண்ட பாரத பூர்வதாமின யாத்திரை. 18-4-2001 முதல் 35 நாட்கள் 2-ம் வகுப்பு 3 டயன் ரயில், குடல் புலகல் டிஸ்கா, உணவு, மயலாடி தங்குமிடம் உள்ளட. ரூ. **14,400/-**

பிஸ்ராத்

மருத்துவமனை

சிறப்பு அம்சங்கள் :

- ★ வலி இல்லை
- ★ மயக்கம் இல்லை
- ★ தழும்பு இல்லை
- ★ மருத்துவமனையில் தங்க வேண்டியதில்லை
- ★ தாம்பத்ய உறவுக்கு தடையில்லை
- ★ இரத்த இழப்பு இல்லை
- ★ பக்க விளைவுகள் இல்லவே இல்லை

மகப்பேறு மற்றும் பெண்கள் நலப்பிரிவு
பெருமையுடன் அறிமுகப்படுத்துகிறது

பிஸ்ராத்தின்மேல்
ஒரு குழந்தை
தெர்மாசாய்ஸ்

கர்ப்பப்பை வியாதிகளுக்கு
அறுவை சிகிச்சையின்றி முழுமையான தீர்வு..



மேலும் விவரங்களுக்கு
மகப்பேறு மற்றும் பெண்கள் நலப்பிரிவு
பிஸ்ராத் மருத்துவமனை
41, என்.காசி - 145001, போஸ் டி.காசி - 145001, டி.காசி - 145001
போன் : 64412777, 64412778

தெர்மா சாய்ஸ் இது ஒரு லேமஸ் சாய்ஸ்

மோழி மிச்சிக்கு



போள மாதம் எண்ணைத் தேடி என் தோழி வந்திருத் தான். முகத்தில் மலிழ்ச்சியோ பேச்சில் சுரத்தோ இல்லாமல் வெறுமையாகப் பேசிக் கொண்டிருந்தான். மனம் அறிந்து கேட்ட போது அழுதே விட்டான். அவனுடைய பெண் பள்ளி இறுதி நிலையில் படிக்கிறாள். என் தோழியும் அவனுடைய கணவரும் நல்ல படித்த அறிவாளிகள். பொறுப்பான வேளையில் உள்ளவர்கள். தல்ச குடும்பத்து வித்துக்கள்.

ஆனால் பெண் தலைகிழாக மாறியிருத்தான். உள்பேர் விவரித்த முடியாத அலங்கோலம். பொட்டு வைத்துக் கொள்ள மாட்டான். தலைபைய அழகாக வாரி பிள்ளை மாட்டான். எப்பொழுதும் தலைவிரி கோலம்தான். பழைய தீன்ஸ் - டி-ஷர்ட்தான் பிடித்த உடை. பெற்றோரிடமோ இல்லை உறவினர்களிடமோ பேசப் பிடிப்பில்லை. கலகலப்பே இல்லாமல் தன் ரூமில் அடைத்து கொண்டு தன்னுடைய செல்வகளை பெற்றோரே அறிய பிரியப்படாமல் ஒதுங்கியிருத் தான்.

ஏன் இப்படி. மாறீ னான் என்று என் தோழி அறிய நேர்ந்த போது காலம் கடந்து விட்டது. மெதுவாக



நடந்து வந்த மாற்றத்தை கவனிக்கத் தவறி விட்டான். விஷயம் பூதாக்கரமான போது திணறிப் போனான். அன்புடன் கேட்க யத்தனித்த போது ஒதுங்கிப் போனான். கண்டித்துக் குரலைய உயர்த்திய போது எக்ஸை ஒங்கினான். அயனாக்கு எதிர், என்ன பிரச்சனை என்று கூட அறிய முடியாத குழப்பம். இதுதான் பருவக் கோளாறா?

இது போல ஜெயராம்... பணக்காரப் பெற்றோரின் ஒரே பிள்ளை. ஆளப்பட்டு அந்த நிமிடமே கிடைத்ததில் யாருடனும் விட்டுக் கொடுக்கும் குணம் போய் பிடிவாதக்கார னானான். சக மாணவனை அலட்சியமாய் கேலி செய்து அடிக்கப் போய் ஊர்க்கி மட்டையால் அடிவாங்கினான். உயிருக்குப் பயந்து லீட்டை விட்டு ஸெனியோ போகவே துணிவு இல்லாமல் பள்ளிப் படிப்பை விட்டான். தாழ்வு மனப்பான்மையால் பிடிக்கப்பட்டு தவிமையை நாடினான். இங்கே பெற்றோரின் அளவுக்கு மீறிய செல்வம் பிள்ளையை வழி தவறச் செய்து விட்டது.

ஊர்க்கு, தனக்குப் பிடித்த காமரஸ் குரூப் எடுக்க ஆணைப் பட்டான். அவன் தந்தையோ அங்கு பணம் கட்டி இஞ்சினீரி

யாரிங் கோர்ஸில் சேர்ந்து விட்டதுதான் பெரிய தவறாகி விட்டது. தூட்டி மில்லாத பாடத்தில் 1955-56 வரிக் காலத்தில் தேர்வில் தேரால்லி ஏறாமல் 1-து தேர்வு சேலிக்கும், சூதா லுக்கும் ஆளாய் போது 1956-57 வல்லாஸையும் வெறுத்தது வெறித்தவமாக நடந்து கொள்ள ஆரம்பித்தான் மனோகத்ததுவ டாக்டரிடம் கொண்டு செல்லப்பட்டான்.

இதன்போல் 1957-58 வல்லாஸ சமயவாசிய தாலையி ருள வலகிலிற்றை தாய் தந்தையிடமிருந்து இடைக்க வேண்டிய அலையும், அவ்வாலையிடம் நல்ல உபதேசங்களும் சரியானதில் இடைக்காமல் கண்டு கொள்ளாமல் விடப்பட போது பரிகரிக்கப்பட்ட மலகத்தினால் எதிர்த்துப் போராடத் துவங்கியது. அக்கால் குறியை கண்டபாஸ மனோகத்ததுவ டாக்டரிடம் கேட்ட போது, அடவாஸை மருவார் ஒரு தடுமாற்றமாவ பருவம் உடையிருக்க, மலகத்தினால் உணர்வுரிதாய்க் ஏன் சமூக சீர்தாய்க் மாற்றங்களை ஏற்படும் போது சரியான வழிகாட்டியில்லையானால் தினை தடுமாறி பள்ளத்தில் விழவைக்கும் பருவம் என்பதால்.

இன்றைய இன்றையர் கலாச்சாரம் என்ன சொல்கிறது? பிடிவாதம். யாருக்கும் விட்டுக் கொடுக்காத துணம், தினைத்தது, ஆஸைபட்டது அந்த நிமிடமே இடைக்க வேண்டும், தள்ளோட எந்தச் செயலிலும் யாரும் மூக்கை துறைத்தது கண்டாணிக்கவே, கேள்வி கேட்கவே இல்லை, சந்தேகப்படவோ கூடாது இப்படி திளைய இதைவே டாக்டரிடம் கேட்டேன் இதுதான் "மலக ஏஜ்" சந்தோஷமா? அவர் சொன்னது.

இன்றைய பெற்றோர்கள் வேலைக்குச் செல்வதால் குழந்தைகளுடைய படிப்படி

மற்றும அயறாட வசதிகளை உடனுக்குடைய பூர்த்தி செயது குருநிறார்களை தவிர மனநிதியால் மாற்றங்களை அவர்கள் கவனிப்பது இல்லை பள்ளியிலே படிப்பது காலம். விடிவோ பெற்றோர் வல்லாத துணையிலும் முதலாவதாக வர் வேண்டும் என்று 1957-58 பித்ததுநிறாகன் தளக்குப் பித்தது துணையிலுமுதலி சேல்து கடிவாமாக படிக்காதும, சாதி கடி போட்டிவின் காலமாக மின்னுக்குத் தள்ளப்படும் போது 1958-59 தளநிது கோர்து போகிறது தள்ளால் எதுவுமே அனுபவிக் மடிவாத்தோ வன்று யாவைய மாத்ததாலும். வெறுப்பும் கோபமும் ஏற்படுகிறது.

இதைத் தவிர இன்றைய மலக, சினிமா, தலப்பர்களில் கலவாசம் வெளிநாட்டுப் பாலாட என்று மனதைக் கொடுக்கும் கலாச்சிக், பதிற்று என்று வலதை எட்டும் போதே உடலில் ஏற்படும் பருவ மாறுதல்களால் பரிகரிக்கப்பட்டு கோர்ந்து போகும் உடல், இவையெல்லாமே அவர்களுடைய மலக அழகுத்தித்தது காரணங்கள்.

வேகமும், திதானமில்லாத புத்தியும், மாககப்பட்ட கலாச்சியும் அனுபவிக் கத்துப்கிறது இதைப் புரிந்து கொள்ளாத பெற்றோர்கள் வேறு சீதலில் கோசிக்கிறார்கள். இதே பருவத்தில் அவர்கள் வளர்ந்து வந்த குழந்தையே வேறு. இன்று முற்றிலும் புதிய தலைமுறையானவர்கள் வளர்ந்து வருகிறார்கள்.

இன்றைய இன்றைய பருவத்தினர் நலப்பர்களாத தேடிச் செல்லும் காலம் இந்த மலக ஏஜ் காலம். நல்ல சகலாசம் நல்வழியைக் காட்டிக் கொடுக்கும் இல்லையென்றால் மிகவும் கொடுமைதான்.

முனைக் கையாணை வேகவைத்து மீட்டது, அத்துடன் தேய்மயி, துதல்க், மலக மீளாகல், தித்தி ஆடவாற்றை மீள்கையில் அமைத்தது தலகீக் கட்டது. மெய்க்காலம் மலக, மலக, வேகவைத்த கைய ஆடவாற்றை மீட்டது, உணர்வாக மன்னாசலிக் கட்டது, சந்தைப் பருவத்தாமித்தது மலகமீக் கொட்டியாக் முனைக்கை மலக, மலகமீட்டது, மீட்டது ஏற்ற அதுவாறான மலகமீட்டது.



- சி. மாலி

இந்த வயதில் உங்களுக்கு ஏதாவது பிரச்சனை இருக்கிறதா என்று வினோதத்தைக் கேட்ட போது...

"என் அம்மாவுமே அப்பாவுமே அவர்கள் ஆளசப்படுவது போல் எல்லாவற்றிற்கும் நான் தடக்க வேண்டும் என்று எதிர்பார்க்கிறார்கள். இது எந்த விதத்தில் தியாயம்? பணத்தைச் செலவழிக்கிறார்கள் என்று ஒரு காரணத்திற்காக அவர்கள் ஆட்டுவீப்பது போல் ஆட நான்கள் என்ன அடிமைகளா! எங்களுக்குக்கென்ற மனம், ஆசை, ஆர்வம் இருக்கக் கூடாது!" என்கிறான்.

இதே கேள்வியை நிஷாமிடம் கேட்ட போது, "நான் என் கூடப் படிக்கும் ஒரு பையனிடம் சாதாரணமாகப் பேசினாலோ இல்லை பாடச சம்பந்தமாக சந்தேகம் பேசுபவன் என அம்மா என்னை சந்தேகப்படுகிறாள். மாடர்ன் டிரஸ் போட்டுக் கொள்ள என் வீட்டில் அனுமதி கிடையாது 'இன்டர்வெட்' யுகத்தில் வளைய வரும் எங்களுக்கு ஒரு பையனுடைய எதனை தாரம பழக வேண்டும் என்று தெரியாது. இதைவிட என் மேல் கொஞ்சம் கூட தட்டிக்காயில்லை என்றுதானே அர்த்தம்? அப்படிச் சந்தேகப்பட்டு திட்டம் போடுவதை அறிச்சியாக இருக்கிறது" என்று சொன்னான். இதைவிட கிரிஷ் தந்தை என்று சொல்வதற்கு தெரியுமா?

"நாம் நல்லதன்மையாக எது சொன்னா நாம் அவர்களுக்கு ஏறுவதில்லை அனுபவ அறிவை விட ஏட்டு அறிவுதான் சரி என்று முடிவுக்கு வந்து விடுகிறார்கள். நீ படித்தது அந்தக் காலம் உனக்கு ஒன்றும் தெரியாது என்று முத்திரை குத்தும் போது கோபத்தை விட வேதனையாக இருக்கிறது அவர்கள் ஆளசப்படுவதை நாம் உடனே நடவடிக்கையாக எடுத்துப் பூர்த்தி செய்ய வேண்டும் முடியாவிட்டால் என் ஆசைக்கு குறுக்கே நிிற்கும் வில்லன் தந்தை பட்டம் எப்படியெப்படி முடியும்? முதலில் அதற்கு அவர்கள் உணர்வுதரப் படிக்கிறார்களா என்றால் அதுவும் இல்லை. மன உணர்ப்போ, உடல் உணர்ப்போ இல்லாமல் கலியாக எல்லாவற்றையும் அனுபவிக்கத் துடிக்கிறார்கள்" என்கிறார்.

இப்படியே இருவரும் தங்கள் வாதத்தை நியாயப்படுத்தினால் இதற்கு என்னதான் முடிவு என்று திரும்பவும் டாக்டரிடம் கேட்டேன்.

இன்றைய இனம் பருவத்தினர் தான் செய்யும் எதையுமே பிறர் பாராட்ட வேண்டாம்



பொரி உருண்டைக்கு பாடு கவக்கும் போது ஒரு டேபிள் ஸ்பூன் வெண்ணெயைச் சேர்த்து விடுங்கள். பொரி உருண்டை தல்ல மணமாகவும், சுவையாகவும் திருக்கும்.

- ஜெயா

டும் என்று எதிர்பார்க்கிறார்கள். இதைப் புரிந்து கொண்டு அவர்களான கோபப்பாடா மல அரவணங்குத் தட்டிக் கொடுத்துத் தவிரா அனகளை சரியான வழியில் திருத்தி தவிர திச்சையம் மாறுவார்கள். திராவதனையும் பொறுமையையும் தான் பெற்றோர் அதிகம் கடைப்பிடிக்க வேண்டும்.

காலத்திற்குத் தகுந்தாற்போல் பெற்றோர் கூட திறை வளவந்து கொடுக்க வேண்டும். குழந்தைகளின் திறமை ஆர்வத்தைப் புரிந்து கொண்டு அதைத் துறையில் அவர்களான பரிந்துவிப்பதுதான் புத்திசாலித்தனம். எவ்வளவு தீவினைவாழ் குறையாக இருந்தாலும் மாணவன் வேண்டிய நல்ல பணியைப் படிக்க அவர்களுக்குப் பள்ளத்தை விட அறிவுதான் தாம் கொடுக்கக்கூடிய பெரிய சொத்து.

கண்டிப்பும் தளரடனையும் தேவைதான். ஆனால் அதை விட முக்கியம் அவர்கள் செய்யும் தவல் செயல்களை உடனே பாராட்டுவது பாராட்டு ஒரு உற்சாக ஊற்று. தாராளமாக திறந்து விடுங்கள். அநே போல் தவறு செய்யும் போது எககாரணத்திற்குக் கொண்டும் பிறர் முன் கண்டிக்காமல் தனி யாக அமைத்துச் சென்று தவறை கட்டிக் காட்டி அதனுடைய பிள் வினைவுகளைச் சொல்லி பொறுமையுடன் பிரச்சனையைக் கையாண்டாக தம்முடைய நிதானமும் பொறுமையும் பிறரிடம் காட்டிக் கொடுக்காத பேருத்தனமையும் அவர்களைக் கண்டிப்பாக மாறச் செய்யும். பள்ளியில் ஆசிரியரும் வீட்டில் பெற்றோரும் மாற்றி மாற்றி

திட்டித் தீர்த்தால் எங்கேதான் தஞ்சமடைவார்கள்?

அதே போல் அவர்களுடைய ஒவ்வொரு செயலையும் தரையில் நிறுத்தி தீர்ப்பளிக்கும் வேண்டாம். இன்னமேலும் வேகம் பிடிக்காவிட்டாலும் கொஞ்சம் பொறுத்துக் கொள்ளத்தான் வேண்டும். தவறு செய்து கறுக்கி விழுந்து எழுந்தால் புரிந்து போகாதா? அதற்கு இடம் கொடுங்கள். பரவாயில்லை நமது புத்திமனியை விட அடிப்பட்டு புரிந்து கொண்டால் தான் வாழ்களை அத்தனை கவலமாளாது இவ்வளவு என்று விளங்கும்.

சிறைச் சிங்கள ஆணைகளுக்குக் கண்ணியம் விளக்கொண்டெனச் பேரட்டுக் கொண்டு குற்றம் காணாமல் கணிசமாக எடுத்துக் கொண்டு விட்டு விடுங்கள். அதே சமயம் தீர நின்று கண்காணிப்பதைத் தோடும் நங்கள்.

முக்கியமாக அவர்களுடைய தண்பாகம்/தோழிகள் வட்டத்தைக் கண்காணிப்பது மிக மிக அவசியம். அவர்களை உங்கம் வீட்டு விருந்துக்கு அழைத்து நீங்களும் அதில் கலந்து கொண்டு உபசரித்தால் அவர்களிடமும் நல்ல பெயர் எடுக்கலாம். அவர்கள் எப்படிப்பட்டவர்கள் என்று நாளும் கவனிக்கலாம்.

அவர்கள் கருத்துக்களுக்குச் செவ்வாய்தது மதிப்பு அளியுங்கள். வீட்டில் நீங்கள் ஏற்படுத்த நினைக்கும் எந்த மாற்றங்களுக்கும் அவர்களுடன் கலந்து ஆலோசியங்கள் தம்மை விட அவர்களுக்கு அழகுணர்ச்சி அதிகம். இப்படிச் செய்வதால் பெற்றோர் தன்னை இத்தனை தூரம் மதிக்கிறார்கள் என்ற உணர்வே உங்களை அவர்கள் பக்கம் ஈர்க்கும்.

எத்தனையோ தலைபோவிற வேலைகள் இருந்தாலும் தினமும் உங்கள் பெண்/

பிள்ளைகளுடன் சில மணித்துளிகள் செலவிட்டு மனம் திறந்து பேசுங்கள். உங்கள் பிணைப்பை இறுக்கிக் கொள்வது நல்லது. அப்பொழுதுதான் நீங்கள் அவர்களுக்குக் கொடுக்கும் மதிப்பை உணர்த்து எந்தப் பிரச்சனையாளாலும் உங்கனிடம் தஞ்சமடைவார்களா மனத்தில் பயம் நீங்கி ஒரு தோழமை வளர்ந்து விட்டால் வெறுப்பும் கோபமும் பழக போல் பறந்து விடும்.

இது தெரியக் கூடாது. இதைச் சொல்லக் கூடாது என்று எதைமேல் மறைக்காதீர்கள். இத்தப் பருவத்தில் எந்த மறைக்க நினைக்கிறோமோ அந்தத் தெரிந்து கொள்ள ஆர்வத்துடன் துடிவாக இருப்பார்கள். நீங்கள் சொல்லாவிட்டால் எத்தனையோ வழிகள் இருக்கின்றன தெரிந்து கொள்ளாமல் விட்டமாட்டார்கள். தோளுக்கு மிஞ்சினால் தோழன் தானே! எல்லாவற்றையும் பக்குவமாக தெரிந்து கொள்ளட்டுமே.

குழந்தைகளும் ஒன்று புரிந்து கொள்ள வேண்டும். பெற்றோரின் அனுபவ அறிவினால் தங்களுடைய வாழ்க்கை நன்கு அமைவ வேண்டும் என்றுதானே உபதேசிக்கிறார்கள் என்று அவர்களுடைய கருத்துக்களுக்கு மதிப்பு கொடுக்க வேண்டும்.

முடிவாக எதைமேல் பதட்டப்படாமல் கணிசமாக எடுத்துக் கொண்டு சொல்ல வேண்டிய தருணத்தில் சொல்லி அன்போடு அரவணைத்து நடத்தப்படும் போது பெற்றோரை விட நல்ல தோழமை வெளியில் கிடைக்காது என்று குழந்தைகளை உணர்ந்து உங்களைத் தஞ்சமடைவார்கள். அதை, அடைத்தானே நீங்கள் எதிர்பார்க்கிறீர்கள். அடைத்தால் அவர்களும் எதிர்பார்க்கிறார்கள்.

— சியாமளா கவாமிநாதன்

அனுமார் கோவில் வட்டையை ஒரு நாள் வைத்திருந்ததில் கொஞ்சம் கடுக் என்று ஆகி விட்டது. எனவே ரசத்தை கட்டவைத்து அதில் போட்டேன். வடை ஊறி மிகக் கஷ்டமாக இருந்தது. மொத்த வடையும் நீயிடத்தில் காலியாகி விட்டது. வடை ஊறியதால் ரசமும் மிகக் கஷ்டமாகவும் மணமாகவும் இருந்தது.

- வகப்பி ரங்கநாதன்.



உயற்கை முறையில்

இளமை இளஞ்சிவ்

உங்களுடைய உய்வொழுது நானும் சூட்
மார்வியில் முதல் சூட் னைட். வணர் எத்தனை
வந்தனை அழகு சாதனம். அப்பாப்பா!

உங்களுடைய ஒரு நாளின் பொழுது எல்
லாறு தொடங்குகிறது? காலைப் பொழுது பல்
துலகமும் பிறவுமில் ஆரம்பித்து, வாய் கொப்
பளித்து, குவியல் சீராய், தலைக்கு ஷராய்
என்று தொடங்கின்றது.

பெண்கள் பயன்படுத்தும் சரத்தன்மைக்
காள் மாலைச் சரஸ்வதி, பூக்கம் பவுடர், கண்
மை மெருகட்டலுக்கு, கண் மேல் போடப்
படும் பூக்கம், புதுவும் தீட்டும பெண்கள், ஹ
ஷாபிடர், கண்களுக்கு மயங்குமா, உதடுகளுக்கு
கூட்டு சாயம். அதே சமயம் ஆண்களுக்கு
முக்கச்சலர் பனை, சலாத்திறகு, பிறகு தடவப்
படும் பவுடர்கள், முடிவாக உங்கன் மேல் வீசப்
படும் வாசனையைக்காக போடப்படும்
புயோடரள்கள் அவ்வது சென்ட் போஷ
றனை. நீங்கள் நற்போது பயன்படுத்திய
அனைத்து பொருள்களும் உங்களுடைய
உடலை முழுவதுமாக சுத்தம் செய்ததாக
நினைவாகக் கொள்ளாதுக்கொள்ளுங்கள். ஆனால் உங்
களுக்குத் தெரியுமா நீங்கள் பயன்படுத்திய
அனைத்துப் பொருள்களும் உங்களுக்கு ஒரு
நாளில் பவலித். அவ்விதமான கண், மக்கலாழ
என்பது இவை அனைத்துப் பொருள்களும்
உங்கன் உடலில் உறிஞ்சுபவ று இரகசியமாக
தால் வந்தும் பிளவிலாவதுகவனத் தரக்கூடியவர்தாம்.

நீதாய், கண்கள், முடி, கைகள், பாதம், பது
கள் போன்றவற்றை இயற்கையான முறை
களால் அழகுபடுத்திக் கொள்ள முடியும் என
பலத பெருமாவானவர்கள் உய்வுகுவதிலாவை.

உங்களுடைய அழகு சாதனம் பொருட்
களை நீங்களே வளிய முயற்சியில் உங்களுடைய
சமையலை அன்றாடம்விருந்தே தயாரிக்கலாம். எல்
லாவற்றையும் விட சிறந்தது உங்களுடைய
சமையல் அன்றாடம் தயாரிக்கும் உணவு வகை
களிலிருந்து தயாரிக்குவனவே. அவை நமக்கு



பிறகு இந்தக் கவனவழியை ஒரு பாட்டிலில் போட்டு குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைக்க வேண்டும். பிறகு இந்த லோஷனை வறண்ட தோலுடைய அல்லது வெடிப்புக்களுடைய பகுதிகளில் தடவ வேண்டும். இதால் உள்ள அழுக்குகளை நீக்கவும் இந்தத் திரவத்தைப் பயன்படுத்தலாம்.

சுகுமப்பொலியு :

புதிய மெல்லிய உருளைக்கிழங்குத் துண்டுகளை முகத்தில் தேய்த்தால் முகத்திலுள்ள அழுக்குகளும் தீங்கும் அநொடு அபகுள்ள இறந்த செல்களும் நீக்கப்படும். 1 தேயின் ஸ்பூன் நன்றாக அரைக்கப்பட்ட ஆரஞ்சுத் தோல் புஷ்டா, பாதாமி பருப்புத் தூள் இரண்டையும் சித்திதளவு நீர் சேர்த்துக் கலந்து தோலில் பூசி பிறகு சுழுவ வேண்டும்.

ஒரு கப் வெந்தவெதுப்பான நீர்வ அரை எலுமிச்சம் பழத்தினைப் பிழிந்து அதில் மென் னம்பளா துணிவை துளைத்துப் பிழிந்து விட்டு அந்தத் துணியால் முகத்தை றுடிக்க கொள்ள வேண்டும் கொஞ்ச நேரம் இவ்வாறு செய்து லா வேண்டும். பிறகு துணிவை எடுத்துவிட்டு வெந்திரிவ முகத்தைக் சுழுவ வேண்டும்.

இதே நீர்வ நவனத்தை துணியால் தோல் பகுதிகளையும தேய்க்க வேண்டும். இதனால் மெல் நொலிய உள்ள வேண்டாத அழுக்குகள் தீங்கி, தோலுக்கு மிருதுவத்தன்மை கிடைக்கும். பிறகு வேகாக எண்ணெயைத் தோலில் வறட்சி இல்லாமலும் இருக்கத் தடவ வேண்டும்.

ஒரு ஸ்பூன் கொதுமை மரவுடன ஒரு துளி மஞ்சள் தூள் சேர்த்து, புதிய பாதுகா கலந்து, முகத்தில் சுருத்திப் பகுதிகில் மெது வாகத் தடவ வேண்டும். காய்ந்த பிறகு சுழுவ வேண்டும்.

வண்ணங்கன் ஏற்பட்டால் -

முட்டையில் வெள்ளைக்கருவுடன் சில துளிகள் எலுமிச்சம் பழச்சாறு சேர்த்து நன்றாக அடித்துக் கலக்கித் தடவ வேண்டும். நன்றாகக் காயும். அளவுக்கு விட்டு, பிறகு சுழுவ வேண்டும்.

இதே போல் இரு வாளைப்பழத் துண்டு களை நவனாக மசித்துத் (pure) தடவ வேண்டும்.

வெங்காயத்தின் சாறு எடுத்துத் தடவினா றும் வளையங்கள் குறையும். வெங்காயச் சாறுடன் தேன் கலத்துத் தடவினாலும் தலை பவன் கிடைக்கும்.

முகச்சுருக்கம் தீங்க : தர்பூசணி பழச் சாற்றினை முகத்தில் தடவ வேண்டும்.

பொலியீழத்த தேரலுக்குப் பொலி லுட்ட : முட்டை வெள்ளைக்கருவை 1/2 ஸ்பூன் தாளிய எண்ணெய் மற்றும் சில துளி நீருடன் கலந்து தன்கு அடித்து வேகாகத் தடவ வேண்டும்.

குழந்தை இல்லாமை, ஆண்மை குறைவு

சோத சுழுத்து வலி, தலைசுற்றல்,

இடுப்பு - மூட்டு வலி, அரித்துத் தும்மல், அம்மீ

இதய படப்பு, எரிச்சல் வலி, ஏற்றைத் தலைவலி- வந்தி, மூல மூளை, எதும், பழுத்திதும், கல்வண்டிப்பு, துடிப்பு, விலாவிக்கம், கருப்பை புண், கட்டிகள் (PCOD) க்கம், மதவிடப் ஒழுப்பினம், தீராத வெள்ளை ஒழுந்த, Varicose வானமய ஆண் உயிர்க்கு குறைவு, இரும்பு, T.B., தாட்டாட்டு மூட்டு வலி, கை-கால்கள் கீக்கம், குத்தல், உட்சை-எழும்பு முடிபாமை, குடைச்சல் தாப்பு இழுப்பு, மரத்துப் போதல், சர்க்கரை, தேயிலையில் கல் மரம்பு எரிச்சல், தாயம், பாலினம், குடல்புண், அஜீரணம், புளி ஒப்பம், பேதி, கல்வீரல் கீக்கம், மூத்தி உடுப்பு, சித-வித்து-எதும் வெளியாதல் (Urinary Infections), ஏறுப்பு - பழுப்பு திற படைகள், செறி, காப்பன் அம்மீ அரிப்பு (Urticaria) போன்ற எல்லா தாட்டாட்டு தோல்வெள்ளைக் குரு மருத்து கிச்சை பெறலாம்.



செறி, காப்பன் அம்மீ அரிப்பு (Urticaria) போன்ற எல்லா தாட்டாட்டு தோல்வெள்ளைக் குரு மருத்து கிச்சை பெறலாம்.

Dr.S. ஜெயராம்,

M.D., (A.M.), M.A., M.B., B.S., (Regd.)

தனொருமய நித்தப் மருத்துவமனை

20, ஆரவாடு ரோடு, கோடம்பாக்கம், சென்னை - 24.
மேல் : 044-4810752, 4727396

மும்பை தமிழர்கள் ஆவனாடல் எதிர்பார்த்த

மும்பை விஜயம்

நவம்பர் 3ஆம் தேதி முதல் மாதந்தோறும்
தோட்டால் பியர்ல் • HOTEL PEARL
D.K. Sandu Marg, 18th Road Corner,
Chembur, Mumbai - 71. ஂ : 5264025 / 26

08-11-2000	பண்ட	தோட்டல் ஜெயம்	ஂ : 227161
09-11-2000	திருவி	தோட்டல் அனா	ஂ : 415504
10-11-2000	ஹா	திரு விஜய ஹாஸ்	ஂ : 742971
19-11-2000	வேலை	திருமயை வட்ட	ஂ : 454185
20-11-2000	விடு	தோட்டல் ஆண்டிவிடு	ஂ : 225511
26-11-2000	மேதா	தோட்டல் கண்டி படைகள்	ஂ : 225531
27-11-2000	பொலி	தோட்டல் எதிர்பார்த்த	ஂ : 225522

வியாபாரம், ஸ்தாபித தோறும்
இரவு 7 மணிக்கு

ஜெயா T.V.ல்
தொடர் திகழ்ச்சி காண்க

ஊட்டம் அளவாசியின் அறிபுதம் :

ஆள்ளாசிப் பழத்தின் சாற்றினை எடுத்து சாறு கெட்டியாக இருந்தால் நீர் கலந்து, கொஞ்சம் காரட் சாற்றினையும் அதனுடன் சேர்க்க வேண்டும். பிறகு சற்று தடிப்பான துணிபினை (Gauze) நனைத்து முகத்தில் 15 நிமிடங்கள் வைத்திருக்க வேண்டும். பிறகு வெந்தீரால் கழுவி, பிறகு உலர்ந்த துணியால் துடைக்க வேண்டும். இந்தக் கலவைவகினை மூச்சுத்தில் தடவுவதால் முகத்தில் மோசக உள்ள மென்மையான தோல் தளர்ச்சியடையும். பிறகு மறுபடியும் வெந்தீரால் கழுவி, குளிர்ந்த நீரால் மறுபடியும் கழுவி வேதாக உலரும்படி துடைக்க வேண்டும்.

மென்மையான - நூரோக்கியமான நோய்
பெயண்டுமா?

ஆறு-43 நடைகு தூணாகிய வெள்ளரிக் கரம், 2 மட்ப்புள் பால் பவுடர் ஒரு முட்டையின் வெள்ளைக் கரு மூன்றையும் நன்கு கலக்கி, கடிங் பூனறையில் தோல் பகுதியில் மோல் நெருக்கியவாறு தடவ வேண்டும். கரையும் வகை அதுவாறு 30 நிமிடங்களை வைத்திருந்து வெட்டுதல் கடிவரி அதி உலரன் செய்ய வேண்டும்.

முடித்தில் உலர்ந்த தன்மையைப் போக்க வேண்டுமா?

கார்ட்டை நடன வேகவைத்து தீர வடித்து விட்டு, தனது மரித்துக் கொள்ள வேண்டும். பிறகு இறந்த மரித்த கார்ட்டை இரண்டு கரஸ் துணிகளுக்குடையிள் வைத்து, முகத்தின் மீது வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். மூக்கின் துவாரங்களுக்கு மட்டும் இடம் விட்டு வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இவை உலர்த்தி பிறகு எடுத்து விட்டு வெத்திரால் சுழலி பிறகு குவிர்த்த திரால் சுழலி மரத்தை ஒத்தி எடுக்க வேண்டும்.

தொங்கும் தோண்டி திரிந்த வேண்டாமா?

2 டேபிள் ஸ்பூன் வெள்ளைக்கரு 1 டேபிள் ஸ்பூன் பால் பவுடர் 1/2 டீஸ்பூன் தேனா மூன்றுதடவை நவ்றாக அடித்துக் கலக்க வேண்டும். மெதுவாக உடுகளுடைய முகத்தில் இத்தக் கலவைவரை தடவிக்கொள்ள வேண்டும். உலர வைத்து, பிறகு வெந்நீரில் கழுவி, பிறகு குளிர்ந்த நீரை முகத்தில் அடிக்க வேண்டும்.

அன்று மீக்லியில் உளத்தும் வடைக்கு அரைத்த போது தண்ணீர் அதிகமாகி விடவே, கைவசமிருந்த குலோப்ஜாமான் மீக்ஸை (அதுதான் அப்போது இருந்தது) போட்டுப் பிசைந்து வடை தட்டினோன். அது நல்ல மொறுமொறுப்பாக, புதுவிதமான ருசியுடன் இருந்தது!

- என். கே. சத்யா.

பிறகு சரத்தை ஒத்தி எடுக்க வேண்டும்.

முடிப்பது :

தினமூலம் கெட்டியான தயினை தோலின் மீது தடவ வேண்டும். 7 நாட்களில் வாய் திறந்து பிறகு கூர்வ வேண்டும். தசரீரில் உள்ள (எலவையங்கள்) நோதிகள் நம் தோலில் உள்ள பாக்டீரியாக்களுடன் செயல்பட்டு, தோஸை தாக்கும் ஆக்குகின்றன.

தேவர் கண்டிஷனர் முடிவையப் பராமரித்
தல் :

தேயிலை இலைகளைப் பயன்படுத்தி முழுநாயப் பராமரித்தால் முடி மென்மையாகவும், பண்பண்பாகவும் இருக்கும். பயன் படுத்திய தேயிலைத் துளை நன்கு கழுவி விட்டு, ஒரு இரவு முழுவதும் 1 லிளாஸ் தயர் மையாச நீரில் ஊற வைக்கவேண்டும். மது நான் கரையில் வடிக்கட்டி விட்டு, அதனுடன் 1 டீஸ்பூன் எலுமிச்சம்பழ ராத்திரினைக் கலந்து, ஷாம்பு போட்டு (சியக்காய் குளித்த பிறகு முழுநாய இத்தக் கரையில் கழுவி பிறகு நீர் விட்டுக் கழுவ வேண்டும்).

எலுமிச்சம் பழச்சாறு மட்டுமே கூட முடிவாகக் கண்டிவன் செய்ய ஒரு நல்ல இரத்தங்கொள்ள போருதனாகும். ஒரு எலுமிச்சம் பழச் சாற்றினால் வெற்றில் கலவற்ற தடவி னாலது முடி பரபரப்பை அடைபார்.

கண் புருவங்கள் அடர்த்தியாகவும்
அழகுடனும் மிளிர் :

தினந்தோறும் ஆலிவ் எண்ணெய்யைப் பயிதமாக குடிபடுத்தி இரவில் மெதுவாகத் தேய்க்க வேண்டும். ஓடுகில வுரவுகளிலெல்லே பலன்னை அண்டுகலாம்.

முடிவுத் தரவு :

கிராமப் அல்லது சில புதினப் இலக்கணப்
கிறித்தவ மெனதால் புத்துணர்வு ஏற்படும்.

பிற்காலிலுள்ள மஞ்சள் கலாநாயக தீபக :

எலுமிச்சம் பழத் தோளில் நிறுமாதிய பரி
களின் மேல் தேய்த்துப் பிறகு வாரணா நீண்டு
கொம்பளித்தால் பற்கள் தூய்மை பெறும்.

எனக்களில் ஏதேனும் கனற இருந்தாலும்
எழியிச்சம் பழத தோளஸத் தேய்த்தாய் கனற
கீங்கப் பெறும்

- நன்றி : 'Toxic Link' செய்திக் குழிப்புடன்



வெகுநேரம் புத்தகங்கள்

மிகச்
சரியான
அரும்புப்
பருவத்தில்
குடும்பம் எனும்
வளையத்தை விட்டு
விடுதிகளில் சேர்ந்து
புதிய வாழ்க்கையைத்
தொடங்குபவர்கள் இன்று
நிறைய இருக்கிறார்கள்.
ஏனென்றால் உயர்கல்வி இன்று
அத்தியாவசியம் ஆகிவிட்டதே!
ஆனால் அந்தச் சமயத்தில் அக்
குழந்தைகள் என்னென்ன சுற்றுக்
கொண்டால், பிறனால் வாழ்க்கையே இன்ப,
அன்புமயமாகி விடும் என்று அனுபவமாகக்
கூறுகிறார் நமது வாசலி திருமதி.
கிருஷ்ணவேணி...

‘வீட்டுல கொன்ன பேச்சைக் கேட்கலை, கொண்டு
போய் ஹாஸ்டலில் தள்ளி விடுவேன், ஜாக்கிரதை’ - இது
சாதாரணமாக பல விடுகளில் ஒலிக்கும் மிரட்டல் வாக்கியம்.

ஆனால், தான் துந்து
வருடங்கள் விடுதியில்
நங்கிப் படித்தேன். எனக்
கென்னவோ ஹாஸ்டல் என்பது
ஒரு சொர்க்குரியாகத்தான் தெரிகிறது.
விடுதி என்பது - அதுவும் கல்லூரி
மாணவிகள் தங்கியிருக்கும் விடுதி என்பது
மாநிலத்தில், தேசத்தின் பல ஸ்தலங்களில்
உருந்து வந்து படிக்கும், பல மாணவிக்
களின் உணர்வுகளின் சங்கம பூமி
யாகும். பதினாறு வயது வரை பெற்
றோர் பொத்திப் பொத்தி வளர்த்த
குழந்தையை(?) ஹாஸ்டலில்
விட்டு விட்டுச் செல்வார்கள்.
கல்லூரியில் முதலாமாண்டு
பேர்ந்த மாணவிகள் விட்
டந்தட்டை ஒரு மாதம்
வரை எவ்.கே.ஜி.
குழந்தை போல்
வீசும்பிசு
கொண்டிருப்ப
பாணதப
பார்க்க
வேதனை
யாகவும்

இருக்கும்.
மேலுக்கூடியாக
வும் இருக்கும்.
விடுதி வாழ்க்கை
வில் ஒருவர் மனம் கவந்த
தான் எத்தனையோ விஷயங்
களைக் கற்றுக் கொள்ளலாம்.
1. ஒரே அறையில் வாழ்க்கும் போது,
பிறரோடு எப்படி அடர்ஜஸ்ட் பண்
னிக் கொள்ள வேண்டும் என்
பதை அனுபவத்தில் தெரிந்து
கொள்ளலாம். சிறு சிறு விஷ
யங்களுக்கெல்லாம் சண்டை
போடும் குணத்தை விட
முயற்சிக்கலாம். (எனக்
குத் தெரிந்த ஒரு
மாணவி, அடுத்த

மாணவீட்டை கட்டிக் கொள்ளும் போது மின்விசிறியை திறத்தியதற்காக சண்டை போட்டுக் கொண்டு ஹாஸ்டலை விட்டே வெளியேறி விட்டாள்.

2. உணவுப் பண்டங்களோ, பிற பொருட்களோ பிறரோடு பகிர்ந்து கொண்டு வாழ்வதில் தனி கஷ்டமான.

3. பிற மாநிலத்திலிருந்து வந்திருக்கும் மாணவிகள் அல்லது பிற மொழி பேசக் கூடிய மாணவிகளிடமிருந்து புதிய மொழி ஒலிவழிப் பேசக் கற்றுக் கொள்ளலாம்.

4. முக்கியமாக, படிப்பதில் கம்பைப் பட்டி மிக உதவியான ஒன்றாகும். இரவு பள்ளிரொன்று மணி வரை, ஏன் விடிய விடியக் கூட, சேர்ந்து படித்தால் நேரம் போவதை தெரியாது.

5. ஹாஸ்டல் என்பது வெளும் மன்னதும், கஸ்தும் சிமென்ட்டும் வைத்துக் கட்டிய கட்டிடமல்ல. அது நான் முன்பே குறிப்பிட்டது போல் பல தொழிகளின் உணர்வுகளின் சங்கமம் ஒவ்வொரு அறையும், எதனை எத்தனையோ தொழிகளின் நடனம் கதை களையாகப் போகும். முக்கியமாக ஹாஸ்டலில் உடம்பு சரியில்லாமல் போய் விட்டதென்றால், ரொம்ப ரொம்ப கஷ்டம். ஆனால், தனக்கு எத்தனை வேலையிருந்தாலும் ஒதுக்கி வைத்து விட்டு, வேளா வேளைக்கு சாப்பாடு, மருந்து போன்றவை கொடுத்து, விடுமுறை கடித்ததில் எகியெழுத்து வாங்க அனைத்து, உதவும் தொழிலின் முகத்தில் பெற்ற நாய்ப்பு பரக்கலாம்.

6. நான் தங்கிப் படித்த சேலம் ஸ்ரீ சாரதா

கல்லூரி விடுதி, உததமான உணவிற்கும், ககாதாரத்திற்கும் பெயர் போனது. ஹாஸ்டலை நிர்வகிக்கும் ஸ்ரீ அம்பா அவர்களின் முகத்தில் பொலிவும் கனியும், தாய்மையும், அதே நேரத்தில் கண்டிப்பும் அற்புதமானவை.

ஹாஸ்டலில் இரு வேளையும் காலை வீலும், மாலைவீலும் பிரார்த்தனை நடைபெறும். மற்றும் பண்டிகை நாட்கள் வந்து, விட்டால், விடுதி மாணவிகளுக்கு கொண்டாட்டம்தான் ஸ்ரீ இருந்தன ஜெயந்தி அன்று, மாட்டுப் பள்ளையையில் (கோதுவம்) தடுவே விற்றிருக்கும் ஸ்ரீ இருந்தன பகலாணுக்கு அலங்காரம் செய்து, பழனை, பாட்டு என அந்த இடமே விழாக் கோலம் பூண்டு விடும் வெண்ணையும், அப்பழம், சீனையும் பிரசாதமாக வழங்கப்படும்.

தவிரத்திரி கொது என்றால் கேட்கவே வேண்டாம். ஹாஸ்டல் பிரார்த்தனைக் கூடத்தில் கல்லூரி மாணவிகள் அனைவரும் ஒவ்வொரு வகுடமும் புதிய புதிய விதம் களில் கொது வைப்பார்கள் கல்லூரியில் இரண்டு நாட்கள் லலிதா சைஸ்ராம பாராணம் நடைபெறும்.

ஸ்ரீ சாரதா ஜெயந்தி - அவனை ஸ்ரீ சாரதா தேவியின் பிறந்த நாள் - மிகுந்த கோலாகலத்துடன் கொண்டாடப்படும். இரவு முழுவதும் மாணவியர் ஹாஸ்டலுக்கு வெளியே கோலம் போடுவர் விடியற்காலையே நேரத்தில் ஊர்வலம் நடக்கும். இது தவிர, அலுவல்பொது நடக்கும் சிறப்பு வழிபாடுகளின் போது, வந்திருக்கும் விருத்தினர் களுக்கு உணவு பரிமாறும் பரிசியம் பெற்றவர்கள் விடுதி மருளவியர் (ஹாஸ்டலில் நன்றாகப் பரிமாற பழைய பிறகு எங்காவது திருமண வீட்டில் உராவது வானியைச் சரியாகப் பிடிக்காமல் பரிமாறினால், நம் எகதுறுறுவென்றிருக்கும்!)

தீபாவளியை ஒட்டித் தேர்வுகள் (நவம்பர் மாதத்தில்) வந்து விடும். எனவே, நிறைய நாரத்திலிருந்து வந்து படிக்கும் மாணவிகள் வீட்டிற்கு செல்ல மாட்டார்கள். ஒரு சமயம் தீபாவளிக்குக் கிட்டத்தட்ட 50 மாணவிகள் ஹாஸ்டலில் தங்கி விட்டோம். காலையில் எழுந்து என்னென்ன தேயத்து குளித்து, புத்தாளம் ஆணித்து, பலகாரங்கள் உண்டு தொலைபேசியில் வீட்டிலுள்ளோருடன் பேசிப் பாட்டாக வெடித்து மகிழ்ந்ததை மறக்கவே முடியாது. இப்படி ஒவ்வொரு



பொரி உருண்டை கலர்ஃபுல்லாக இருக்க, ஒரு கைப்பிடி அளவு அரிசி மிட்டாயைச் சேர்த்து உருட்டுங்கள். கவையாக இருக்கும். எல்லோரும் விருந்தின் சாய்விடுவார்கள்.

- ஜெயா

பண்டிகையையும் பார்த்துப் பார்த்துக் கொண்டாடி மகிழலாம். மார்கழி மாத பழுவை எப்போது விடுதி மாணவிகள் அனைவரின் நெஞ்சிலும் தீங்காத இடம்பெற்ற ஒன்று. அதிகாலையில் குளித்து, திருப்பாவை, திருவெம்பாவை படித்து, பழுவை செய்வதில் உள்ள சுகம் அலாதிபாவது.

சாப்பிடும் போது, அங்கே சமையலறை யில் வேலை செய்பவர்களின், 'ஏன் கண்ணா, வர வர சரியாவே சாப்பிட மாட்டேன்கிற' போன்ற அடிபு வார்த்தைகள் - காலில் கனுக்கு வந்து விட்டதென்றால் நீய் விட வயதானவர்கள், என எவத்தியம் சொல்லும் பெரியோர்கள் - எல்லா விஷயங்களிலும் நமக்கு நலபதை எடுத்துக்கூறும் முதியவர்கள் என அந்தச் சூழ்நிலையே மிக ஆனந்தமான ஒன்றாக அமைந்தது.

இறைவழிபாடும், பெரியோரார் பணிதலும் - பல மாணவிகளுக்கு ஆரம்பத்தில் கசப்பான ஒன்றாக இருக்கலாம் ஆனால், அதன் பின் மிக உயர்த்து ஆரோக்கியமான அதன் சூழ்நிலையும், இறை வழிபாடும், மனதை மேலா நிலைக்கு உயர்த்துவதைக் காண்கிறேன்.

மாணவிகளின் உடல்பலத்தை அதிகரிக்க கிராததே, சிலம்பம், யோகா போன்ற பயிற்சிகளும் அளிக்கப்படுகின்றன; விருமிய மாணவிகள் சேர்ந்து கொள்ளலாம். இப்படி எவது சங்கரா விடுதி வாழ்க்கை மிக சந்தோஷமான ஒன்றாகக் கழிந்தது.

இருபத்தி நான்கு மணி நேரமும் ஒன்றாக உண்டு, படித்து, உறங்கி வாழ்ந்த நோழிகளின் பிள்ளை தாங்கிக் கொண்டு, வாழ்க்கையில் நல்ல விஷயங்கள் சிலவற்றையாவது கற்றுக் கொண்டேன் என்ற மனதீழறவுடன், ஹாஸ்டலுக்கு 'டாடா' சொல்லி விட்டேன்.

ஆனால், விடுதியில் தங்கியிருக்கும் மாணவிகளின் வாழ்க்கையில் - குறிப்பாக சங்கராத்தில் படிக்கும் மாணவிகளின் வாழ்க்கையில் பல சோதனைகள் வரும். மிகவும் புத்திசாலித்தனமாக இருக்க வேண்டிய நேரம் வரும் நோழிகளை நேர்ந்தெடுப்பதில் மிகுந்த கவனம் செலுத்த வேண்டும். நம்மைத் தவறான பாதையில் இட்டுச் செல்பவர்கள் என்று தெரிந்தால் உடனே விலகி விட வேண்டும். வயதுக் கோளாறில், வெறும் இனக்கவர்ச்சிக்குக் காதல் என்று கண்ணியப் பெயரிட்டு (வாதவில் புனிதத்தைக் கெடுத்து) ஹாஸ்டலிலிருந்து ஒடி பெற்றோருக்கும், விடுதியை தீர்வகிப்பவருக்கும் நீராத அவமானத்தைத் தேடித் தரக் கூடாது.

நம் பெற்றோர் கஷ்டப்பட்டு நம்மைப் படிக்க வைக்கிறார்கள், அவர்களுக்கு என்றென்றும் நாம் தண்டிக்கப்பட இருக்கிறோம் என்பதை மனத்தில் இருத்தி, நன்றாக படிப்பில் முழு கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

இன்று விஞ்ஞான வளர்ச்சி அதிகமாக அதிகமாக, நல்லொழுக்கங்கள் பின்பற்றுவதில் குறைபாடு அதிகமாகி வருவதாகவும் உணரலாம்.

மகாகவி பாரதியார் குறிப்பிட்டது போல், நிமிராத நளன்மையும், நோக்கொண்ட பாவையும், நிவந்திய வாக்னம் அஞ்சாத நெறிகளும் நிமிர்ந்த ஞானம் செலுக்கும் கொண்டவராய்த் திகழ வேண்டும். பாரத தேசத்தின் பென்மைமை உலகமே புறிக் கிறது அதற்குக் கனங்கம் ஏற்படுகிறதாத வளக வில், பெருமை சேர்க்கும் வளகவிலா விடுதி மாணவிகள் நடந்து கொள்ள வேண்டும்.

— வி. கிருஷ்ணவேணி

பிஸிபேளபாந் தயாரிக்கும் போது வெங்காயத்துக்குப் பதிலாக மணத்தக்கவளி வற்றல், கண்டக்காய் வற்றல் ஆகிய வற்றை வதக்கிப் போட்டால் புதுவித கலவையுடன் இருக்கும். வெங்காயத்தை உணவின் சேர்த்துக் கொள்ளாதவர்களும் விரும்பிச் சாப்பிட வசதியாகிக்கும்.

— சி. மானி



சத்தித்து
உரையாடுபவர்கள் :
சாந்தித் தலி (பி.ச. முதல்
ஆண்டு), சாதா கிருஷ்ணன்
(பி.ச. முதல் ஆண்டு)
கவையிதரன் (பி.ச.மலி,
முதல் ஆண்டு), பூபத்
(பி.ச.மலி, முதல் ஆண்டு).

கார்த்திக் ரவி : “எங்களையே பீர்ப்புற இளைஞர்களுக்கு உண்டான ஏக்கங்கள், தாக்கங்களைப் பிழிந்து கொண்டு இது ஒரு நல்ல சந்தர்ப்பம் என்று சத்தோஷப்பட்டுள்ளேன். அதுவாய், ‘மன எஜ்’ என்ற பெயரில் குடும்பத் தளமான ஐதோல்திராக நட்சித்து கொள்வதோடு உள்ளது பரிசுவாக நவம்பர் என்பதைக் கொடுத்திருக்கிறார்கள். அந்தத் தொழிலுக்குப் பேரூதியுடன் எங்களைக் கொடுத்துக்கொடுக்கவேண்டும்.”

கவசபீதாநகரம் : "திருச்சுமராக. படிப்பதற்குள் பண்பாடு வளர எடுத்துக் கூடுதே ஆக வேண்டும். பத்திரிகை படிப்பதன் மூலமாக கூறுகிறேன். படிக்கும் இந்த மயத்தில் நாங்கள் எல்லோரும் ஓம் இரத்தினியார். உரு. ௧. ௧ என்று ஆக வேண்டும் என்று ஆரம்பப்படுகிறோம். உபாஸ்தவம்தான். இந்த ஆரம்பப்படிவுகள் மலகதி என்னதான் சொன்னா. பேரன் கிட்டி கூட எது என்னிற பயம்தான் இதற்குக் காரணம்."

புதுப்புது : “புதுப்புது எல்லையோடுக்குதுபு புதுப்புது விடைத்து விடுவாதிடுவாது. ஏதாவது ஓசாவாது! படித்து, கவிதை எழுதி வந்தவர்கள் படிக்கலாம், கவிதை படிக்கலாம் பிடிக்கலாம் என்று உலகமெங்கும் பரவினா பரவினா பரவினா இருக்கக் கூடுவாது.”

சுவாமிநாதன்
"எஸ்.எல்.ரஞ்சித்"
பெராகிப்பள்ளம்
கரநப் பிண்டி



• கருத்து தெரிவிக்கவில்லை



* 20-01 NT (பிழை தவறு)

தான். வர வர பாடுக்கு என்னைவன தனது இருகயிறோடே அதற்குத் தகுத் தரவேண்டி அளவதற்கு கொள்ள முடியும்."

ராஜா கிருஷ்ணன் : "இப்பொழுது 'சி' வார்த்தையுது என்பது கானசக் கொடுத்து உஸ்டர் வாய்ப்பு வது போல ஆகிவிட்டது - அதனால்தான் சி. கிடைக்கும் பரிசைகளாளுக்குக் குறுப்பி கேடயம் தெரியா வாயமா பதில் வாங்கப் பதில் வினியிருது."

மீட்பு : "இதனால் செறுதோர்
கருங்குருக் கங்கு - மதுரன் பவற்பலும
மேயு வறியில்லாமல் பவத்தாகக்



தெரட்டி வேளையி
காதுகொண்டது.”

சுதந்திரம் : “இருந்தால்

கட்டத்தில் ஒன்றைச்
சால்வ் வீசும்புகிறேன்.

பய.க.கு.ம் ஆகாச எங்களுக்கு
மட்டுமேயிருக்காது) ஆயர்களின் கஷ்டத்

திற்கு தாமதாண் காரணம் என்ஹிரு குற்ற உளர்வு கூட இருக்கும் ஆலால் பெற தோர்ந்திருக்கு 'என னாயன் இன்ஹினியரிங் ஸ்டுடன்ட்' என்று சொல்வர்க் கொள்ள பெருமையாக இருக்கிறது ஆலாயால் படிப்பிற் றவர்கள் விரும்புபவதக் கூட பெருகுப்படுதற் றால் ஆளர்வனின் பிறற்றவர்க்கக் கூட இரோ டுபெர வரவாசிக் கிருக்கு விரிடுதிரர்கன்

புது
வாழ்வு
தென்னாற்காடு
பேரூர்

தரங்க முடிவாகவில்லை
உடனே 'சங்' மசின்
அது இது என்று
குற்றமரபட்ட.
-ஆரம்பித்து

ராதாநிக்குண்டன் : "கம்ப்யூட்டர் கருவிக்
பாண்டிதாஸ் புத்தி தள்ளு விசாலமாகித்தான்
நடக்கிறதேயொழிய குறுகி விடவில்லை.
மேலும் இண்டாஜெட் - இவ்வெவ்வாற
கம்ப்யூட்டர் புக்கு எவ்வளவு
பாடாயமாக இருக்கிறது? மேலும்
தான் சென்று வருவது பொழுது
நடக்காது. இருக்கிறது"



மீதி : 'கரையூட்டா கள்ளி' ஒது
ப பிரசுரமாக இருந்ததால், 'சாபு'
று கொல்லப்பட்டது. ரொம்பவுட
சதைப்படுத்தப்படுகிறது.

கார்த்திகை : "சாரட்" என்பது
 ரோக்சிமமாகவும் செயல்படலாம்
 லைசா! மேலும் ஒரு பெயர்
 : இதே பெயர்தான் கந்த
 லைசா வுள்ளதாகவும் இருக்கிறது.
 லைசா பெயர் கவிடம் பேச
 வாடுமென்று எங்களுக்குத் தெ
 ளக்கதான் தெரியுது. அதை
 படித்தான் நிவர்த்தி செய்து
 லைசா! தேவதாசா பேசலாம்
 "ராத்" அவர்கள் செய்யும் "ராத்"

மாதாபிதருவாய் : "அன்னாஹு
தாந - அப்பாகளில் சூது, தனித்
தன வாய் வல்லாமை நன்றி
மாதாபிதருவாய் : "அன்னாஹு
தாந - அப்பாகளில் சூது, தனித்
தன வாய் வல்லாமை நன்றி

- கையெழுத்தினை ருணி

மன அமைதி

வேண்டுமானால் பிறரிடத்தில் குற்றம் காணாதே.
அதற்குப் பதிலாக உன் குற்றங்களை எண்ணிப் பார்.
இவ்வுலகம் முழுவதையும் உன்னுடையதாக் கிக் கொள்ளப்
பழகு. இவ்வுலகில் யாரும் வேற்றவரல்லர். இவ்வுலகம் முழுதும்
உனதே. ஒருவன் பிறரிடத்துக் குற்றம் காண
முற்படுவானோயில் அவனது மனமே முதலில்
மாசடைகிறது.
- பூதி சாரதா தேவியார்
தகவல் : ப.உ. குணச

இதேய்."

கலாயிதாதன் : "காஞ்சிபுரத்திற்கு அருகே ஒரு பெண்ணை, பெண்ணை மகி செய்து, பாதிக்கப்பட்ட பெண் தற்கொலை செய்து கொண்டதாகவும், மகி செய்த பெண் சிறையிலடைக்கப்பட்டதாகவும் பேப்பரில் வந்திருந்தது. பெண்ணை எவ்வளவு விருமபத் தகாத செயல்! செய்தாலும் வேண்டியதற்குத் தெரிவிக்காமல், இதிலே ஒரு ஆண் சினை கடி செய்தால் கூட அந்த பூதாசாரமடக்கி விடுகிறார்கள்."

பூதி : " 'என் மகி' என்று சொல் கிறார்களே! இதெல்லாம் நான்டி ஒருவருக் கொஞ்சம் பரஸ்பரம் அறிமுகம் செய்து கொண்டு சிறிது நாட்களில் தோழனாய்டுன தான் நடந்து கொள்கிறோம். ஆனால் பெண் கள் எல்லாம் காரியவாதிக்கள் என்பது எங்கள் கணிப்பு."

கார்த்திக் ரவி : "தீ சொல்லுத சொல்ல சரிதான். நமக்கெல்லாம் பிறந்த தான் என்று அவர்களின் காலுக்கில் பட்டால் போதும் உடனே 'டீரீட் எய்கே' 'டீரீட் எய்கே' என்று கேட்டு உயிரை எடுத்து விடுகிறார்கள். நம் பரிசை காலிவாக்கி விட்டுத்தான் வேறு வேலை எயப் பார்க்கிறார்கள்."

ராதாநிசுக்ஷண் : "தாமெல்லாம் பிரண்டிது அது. இது என்று பார்க்கிறதான் பெண்களும் நம்மை ஒவ்வாக டாய்க்கிறார்கள். அவர்களிடம் நாலும் எதற்கும் குறைத்த வர்களல்ல என்று செட்டிப் பெருமைவைக் காட்டிக் கொள்வதற்காக குடும்பச் சூழ்நிலை எய்யும் மற்றது செல்வழித்து விடுகிறோம்."

கார்த்திக் ரவி : "இது ஒன்றும் பெரிய தப்பாக எனக்குப் படவில்லை. வருடத்தில் ஒருமுறை பிறந்த தான் என்று முன்னூறு அல்லது நூற்று செல்வழிப்பது ஒன்றும் தப்பின்மை. பெண்களுக்கு மட்டுமல்லாமல் ஆண்களுக்கு தடுவில் 'தானும் ஒரு ஆண்தான்' என்று மா

தட்டிக் கொள்ள வேண்டியிருக்கிறது."

கலாயிதாதன் : "அதனால்தான் நீ கூட குடும்பில் 'தானும் ஒரு தாதாதான்' என்கிற திணைப்பில் வேண்டாத உதார எல்லாம் விடுகிறாயோ?"

கார்த்திக் ரவி : "இதில் என்ன தப்பு இருக்கிறது? பெண்கள் கூட்டமாகப் போகும் போது கூட நம்மைக் கண்டால் இங்கிலாந்தில் பெண்களும் பத்தாலாக ரூவரில் வந்து இறங்கி, 'கொண்டார்களா எல்லாம் ஸ்டைலில் வருகிறார்களே? எதற்கு' எல்லாம் நமக்கு தடுவில் அவர்களுக்கு 'பத்தா' செய்ய வேண்டுமென்கிற ஆண்களின், கூட்டத்திலிருந்து விவசிய ஓர் ஆண்க இருந்தாலும் சரி, பெண்ணாக இருந்தாலும் சரி, இந்த எதிர்ப்பம் வருவதில்லை."

பூதி : "தாமெல்லாம், பெண்களின் உடைவாங்காததைக் கிண்டல் செய்கிறோம் என்கிற ஆழமான எண்ணம் அவர்களின் மனத்தில் இருக்கிறது."

ராதாநிசுக்ஷண் : "இதெல்லாம் தற்சமயம் வந்துள்ள மேஸ்தாட்டு மோகம்தான். ஆண் க்கு, பெண்கள் இருபாலாருக்கும் நன்கு படிச்ச வேண்டும். மேஸ்தாடு செல்ல வேண்டும் என்கிற உத்தேசம் இருக்கிறது. ஏனென்றால் யுஎஸ், டாவரின் மதிப்பு இருக்கும்போழுது சீக்கிரம் திறை சம்பாதிக்க வேண்டும் என்கிற ஆணை அதிகமாகத்தான் இருக்கிறது."

பூதி : "ஏன்? வெளிநாடு போனால்தான் குடும்பத்தைக் காப்பாற்ற முடியுமா என்பது இந்தியாவில் இருந்து கொண்டே ஒரு நல்ல வேண்டியில் அமர்த்து கொண்டு பெற்றோரைக் கவனிக்க முடியாதா?"

கார்த்திக் ரவி : "இங்கிருந்து கொண்டு சம்பாதித்தால் திசையமாகக் காப்பாற்ற முடியும். ஆனால் எக்கத்தும், வாங்கும் சரிவாக இருக்கும் வெளிநாட்டிற்குச் சென்றால் அமெரிக்கப் பணத்தில் குடும்பக் கஷ்டத்தை சீக்கிரம் தீவாதி செய்ய முடியும் என்பது மறுக்க முடி

புகழ் பெற்ற ஜோதிஷர், மத்திர எஸ்திர திபுணர் பண்டித காழியூர் ம. பத்மநாபன்

பிரபல ஜோதிஷர் (பண்டித கர்வீஷ் ஸாஸ்திரா, காஸ்திர ஜீவீஷா)
 ஊர்ப்பாரிசு லுத்த புதலவரும் ஜோதிஷ மத்திர எஸ்திரிடலாக 45 வருடங்
 களுக்கு மேலாக நன்கு தெரிந்தும், ஆரீயவதூரப் பெருமாரை மகத்தான
 சக்தி வாய்ந்த, புத்திரங்கள், சகலவுகை (மென்சீசும் தயாரிக்கப்படுகின்றன)
 மகாவஷியி கவசம் ரூ 250/- மகா கதான பத்திரம் ரூ 250/- கஷி தரிசும்
 கவசம் ரூ 350/- தனாசர்வண பத்திரம் ரூ 350/- மகா கதான சகலம்
 ரூ 800/- மஹாவஷியி சகலம் ரூ 600/- நுணம் தன் அந்த கிதான பத்திரம்
 நுணம், கவசம்மும் (மிசேஷ் ஸ்ராவோஸ்பதகத்) தயாரித்து அனுப்பப்படுகி
 மென்தாடற் தெயர்கள் இரட்டியாக கொடை ௧௨ ரூபாய் அனுப்ப மென
 கும் தபா: மெய்ய ரூ 100/- BPO லுதம் அனுப்பி பெருமாரை
 கம்ப்யூட்டர் இரட்டம் கமிட்டியூகிசும் ரூ 60/- இரட்டமின் பொது மகவசம்
 தெயம் மெய்யநாது ரூ 100/- ஆய் பகை (வருஷம் மாதத் தேத் தேரம் ஊர்) ரூ 250/- சாதாரண தபாய் நுணம்
 அனுப்ப ரூ 25/- பதினா தபாய் நுணம் அனுப்ப ரூ 30/- தெய சக்திகம் காவச 8 மணி முதல் 11 மணி வரை



சமைய தபா:தபா: அப்யேஷுக்கு மத்திரெஸ்திரிடம் மென்ஷ் காட்டி

**பிரபல ஜோதிஷர்
 பண்டித காழியூர் பத்மநாபன்
 'தயோஜி'**

**தெ. 5. வித்யோதயா முதல் மெயின் தெரு
 த.பெ. எண்: 1411, தி. தகர் சென்னை - 600 017, போன் : 8263814
 தெய் சூத்திரம் (கிணைகள் ஏதார் கிணை மிதர்)**

முக்கிய கவனம்: தபாய் புதல் மகவசம் எவ்வகையுமே செய்த கவனம்மாய் பாய் இரகசியமாக
 கவனம்மாய்மென்தான், மீட்டர் கிதயோதயம் மதநுல் மத்திர தெய்யுக்கையு மாதிக்மாய்மென்தாது, கதிரை
 மதநுயம், மகா கதான சகலம் மிதர்மணம் கொத்து தரிசும், கமிட்டி கவசம்மதது மிதர்மென்கவசம்மதது,
 தெய்யோ தபாய் ஏதமெய் தபாய் 1௨ கொள்ளும.

குழை மலியா?

திரும மகவச சக்தியுமக.

திரி கர்வீச தயாரணம்.

திரிபா பிசுஷுல், கிவையகை அகது
 தகலிசுஷுல், பிசுஷுல், தகலிசுஷுல்
 கவசம்மகை, கிவையகை, தபாய்கை
 கமிட்டி, கவசம், ஆய், மத்திரம், மத்திரம்
 திதிரை ஆய், மத்திரம், மத்திரம், மத்திரம்
 மத்திரம், மத்திரம், மத்திரம், மத்திரம்



பெல்லரிஸ் ப்ரே

கவசம்மதது குழை தபாய்கை திரிபாபாய்.
 கவசம் 7௫௦ ரூபாய், ௧௦௦ ரூபாய், ௧௨௦ ரூபாய்
 மத்திரம், மத்திரம், 20 & 30 ரூபாய்



யாத உண்மை. ஆனால் இந்த இடத்தில் இவ்
 சொல்லும் குறிப்பிட விரும்புகிறேன் தம்மை
 விட பெற்றோர்களுக்கு 'தன் பின்னை
 அபிமானிகளால் இருக்கிறார்' என்று சொல்லிக்
 கொள்வதில் ஓர் அலாதி பெருமை இருக்கிறது.
 'என்றாலும் தன்வலின் வலன் அபிமானிக்
 போலிருக்கிறார்' வெறும் டிக்கி முடித்து
 கம்ப்யூட்டர் முடித்த என 'கலீக்'வை பெண்
 கூடப் போயிருக்கிறார்' என்று பெற்றோர்கள்
 சொல்பதே சொல்லி தமக்கு உரு ஒற்றி
 விடுகிறார்கள்."

ராதாகிருஷ்ணன் : "நாமெல்லாம் கெளி
 நாட்டிற்குப் போக வேண்டுமென்று துடிப்பது
 குடும்ப தளமைக்குத்தான் தாமதம் சந்தேகி
 மாக இருந்து கொண்டே, பெற்றோரையும் சத்
 தோஷப்படுத்த விரும்பும் முயற்சியான பன்று
 பலரும் புரிந்து கொள்ள மாட்டேன் என
 கிறார்கள்."

கவாபிதாதன் : "பெற்றோரின கஷ்டம்
 புரிந்து கொண்டுதான் நாம் கூட 'கிரிக்கெட்'
 என்றும் சிப்பாய் விளையாட்டை விளையாடு
 கிறோம். டென்னிஸ், பால்கெட், பாலு, ஹாட்
 பாலு என்று போனால் அதற்கென்று உண்
 டான ராக்கெட், கோர்ட் என்று பிரதேச
 செலவுகள் உண்டு. அதெல்லாம் கூட இல்லா
 மல் பேட், பாலு, கிரிக்கெட் விளையாட போது
 திடம் என்று தாமதப்போகும் ஒன்று நோதில்
 போய் விடுகிறோம் இந்தப் பெண்களுக்கு
 செலவுப்பின்பதே விட ஆண்களின் தமக்குச்
 செலவு ஆவது குறைவு என்றுதான்
 நோன்றுகிறது."

கார்த்திக ரவி : "நாமெல்லோருக்கும் இந்த
 வயதில் பிடித்து கிரிக்கெட் விளையாட்டு
 தான். 'மெட்ரோ கிரேஸ்' போன்ற கமாசனாய்
 கள் நம்ம பொழுதுபோக்காக இருக்கிறது தவறு
 செய்யாத மனிதன் கிடைவாது. விளையாட்டு
 வீரர்களுக்கு வேல்ட் திவிருத்து என்ன மாதிரி
 சிப்பாய் வந்ததோ' விட்டு மக்களின் மேல் கை
 வைத்து விடுவார்களோ என்கிற பயமோ"

தான் இந்தியாக்களை சம்போர்ட் பண்ண
 கிவ்வை வந்தால் யார்தான் செய்வார்கள்?"

ஸ்ரீபத் : "தமக்கெல்லாம் கல்லூரி, கம்ப
 யூட்டர், விளையாட்டு என்று இத்தயாதிகள்
 இருக்கும்போழுது தம்மைப்பெவ்வாம் ஹாட்
 டைவ் தகைப் படிக்க வைக்கும் நிர்ப்பந்தம்
 வந்தால் கூட பெற்றோர்கள் பயப்படுகிறா
 ர்களை' என என்று தெரியவில்லை."

ராதாகிருஷ்ணன் : "இந்தப் பருவத்தில்
 தான் சாதாரணமாக ஒருவன் கெட்டுப் போகி
 தான் என்று ஒரு திணைப்பு இருக்கிறது.
 குடும்பக் கஷ்டம், குடும்ப ஓரஜ்ஜம் இதைப்
 பற்றிக் கவலைப்படாமல் தவறுகள் செய்யும்
 ஆண்கள் சிலர் இருப்பதால் மொத்தமாகவே
 எல்லா மேலும் ஒரு சந்தேகக் கண் விழிந்து
 விடுகிறது."

கவாபிதாதன் : "எது எப்படி இருந்தாலும்
 சரி உபயூட்டர் போன்ற வசதிகள் உள்ள
 இத்தக காலகட்டம் இன்னும் பல ஆண்டுகள்
 நீச்சலம் உண்டு. காதலுணர்ச்சிபாதே துறறிக்
 கொள்ள வேண்டும்."

கார்த்திக ரவி : "அதுவும் சரிதான். நாம்
 கவறு செய்யாமல் இருக்க வேண்டுமென்றால்
 பெற்றோர்கள் தோழமை உணர்வுகளோடு
 நம்பிடம் பழக வேண்டும். நாமும் அவர்களின்
 எண்ணங்களுக்கு மதிப்பு கொடுத்து, ஓரளவு
 கிரூபுடன் நடந்து கொள்ள வேண்டும்.
 வாழ்கவையில் முன்னேற வேண்டும் என்கிற
 வெறியை வெற்றிப் பாளையங்கேதும் நம்மில்
 சிலர் கெட்ட பழக்கங்களுக்கு உடைய, நமஸ்
 இருக்க வேண்டும் முதலில் நேரம் போத
 வில்லை, என்றாலும் சபல் புத்திக்கு மட்டு
 இடம் கொடுக்காமல் இருந்தால் நாமெல்
 லோரும் வெற்றிக் கொடுக்கா விவாஸில் கட்டி
 விடலாம்"

தொகுப்பு : மாலதி சத்திரசேகரன்
 புகைப்படங்கள் நயன் ஸ்டூடியோ

ஜவ்விசியை ஒரு மனிதரே உறவைக்க
 வும், உருளைக் கிழங்கை சூக்கரில் வேகவைத்து
 நன்றி மசித்து உப்பு, பச்சை மிளகாய், பொடியாக
 நறுக்கிய வெங்காயம், கொத்துமயலி சேர்த்துக்
 கலக்கவும், உறவைவத்த ஜவ்விசியை வடிக்கடி
 வேகவைத்து கலந்து வைத்த உருளைக்
 கிழங்குடன் சேர்த்து வடையாக தட்டினால் கவை
 யாக இருக்கும்.

— அகிலா பவானி சங்கர்.



மாமியில் மகாலட்சுமி

மாமியில் இல்லாது கணவனாகி
நினைக்க கூட முடியாத,
இனி
மகாலட்சுமி மாமிக்குடும்பம்.

விவரம் விவரமாகத் தெரிந்துகொள்ள
மாமி டூல்ஸ் (பி) லி.
தலைகாணி-15, பித்தூர்.

5
11
7
A

தரம், ரகம், பிரம்மாண்டம்
ரெக்டோமேட் ஆடைகளின் சாங்கியம்

எஞ்சிய
மக்காத்தப் பூண்டு
உலகின் நிபந்தனை
மகாலட்சுமி வளம் சிதை
சுழல் தூண்டு

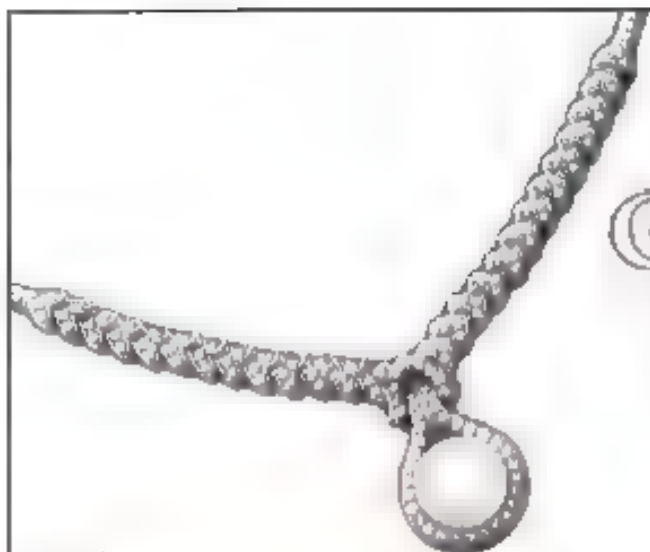


ஜெயச்சந்திரன் டெக்ஸ்டைல்ஸ்



27, சங்கநாதன் தெரு
(மாமம்பலம் ரெயிடு நிதியை அருகில்)
தி.தகர், சென்னை - 600 017.
பேன்: 4339971 / 4334660

ஞாயிறும் விற்பனை உண்டு



Glittering Successful Year



It is a year since we moved to our new showroom... a year full of happy and satisfied customers.

See our range of Solitaire Diamond Rings, Diamond Studded Watches, Italian Enamel Bangles, Teen Jewelry, Gold Religious Gift Frames and more.... the traditional and the trendy... something is sure to catch your eye....

Visit us and experience jewelry shopping with a difference..... a difference as special as our diamonds.



Diamond Solitaire
Super Engagement Ring

Want to remake
your jewels?
Extending customer goodwill offer
50% off
on making charges for remaking
jewels made by us *

Bapalal

Diamonds of Distinction... Since 1910

Kakani Towers, 1st Floor, 15, Khader Nawaz Khan Road,
Nungambakkam, Chennai-600 005. Ph: 8231664, 8231665

E-mail : prenav@bapalal.com

*conditions apply

Showroom open on Sundays

கொஞ்சம் கூட கோஷ தெரிவித்தால் கொஞ்சம் கூட மலர் சிக்கல் பிரச்சனை இல்லை: உள் அபாயங்களும் முகம் கொஞ்சம் தெளிவாக இருப்பது போலத் தோன்றுகிறது."

சமீபத்தில் மன் தாயா உடல்தான் சரிவில்லாமல் ஒரு வாரம் படுக்கையில் இருந்த பொழுது பாக்டர் முதல் மூன்று நாட்கள் திரவ ஆகாரம்தான் கொடுக்க வேண்டும் என்றா சாய்மானா, ஐரீயா, கருதி என்று முதல் தாள் மாற்றி மாற்றிக் கொடுத்த பொழுது இரண்டாவது நாள் ஒரு மாறுதலாக ஆர். சோது கொடுக்கலாயிற் என்று தக்காளி, காரட், பூ, பூக்கிய வேண்டியது மிகவும் பாக்டர் ஒரு வாரம் கற்றி உயிர் பிழைப் பொழுது பாக்டர் கூடக் கூடக் கொடுத்த பொழுது அவராக ரிதித்து சாயிட்ட திரவம் முதலில் தெரிந்தது கொஞ்சம் அதிசயம் மயம் வந்தால். அப்படியாகக் கொடுத்த பாக்டர் வாயை" என்று கொஞ்சம் நாள் துண்டுகளைக் கொஞ்சமாக குடிவாழ்வி என்னென்றே வந்துது பாக்டர் கொடுத்தேன். சாதாரணமாக முதல் உணவு வாய்க்களை கவரத்தில் ஏற்றுக் கொள்ளாதவர் தான் நிதித்து சாயிட்டார்.

அடுத்த தாள் கொஞ்சம் பருப்பு வவவவா உடம்பில் கொட்டுகிற என்று கொஞ்சமாக பதற்கு பருப்புடன் காவியீனவர் தக்காளி சோதனும் செங்கிதம். இதுவும் தோவிய் பாணத்தை முதல் ஒவ்வொரு நாள் ஒவ்வொன்றாக முதல் தோன் தோன் தோன் மூன்றாம். வெவ்வேறு தாள் என்று மாற்றி, மாற்றிக் செய்தேன். எல்லாவிடம் பாஸ். இந்த விண்டில் பசுவைக் கீரை, முளையக் கீரை, பச்சைப் பட்டாளி உருளைக் கிழங்கு, முந்திரை வயங்கைவாய் சோதனும் கொள்ளலாம்.

வயதானவர்களுக்கு மலச்சிக்கல் ஒரு பெரிய பிரச்சனை. தூரக்கத்து மிகுந்த காய்கறிகளைப் பிளாஸ் பிரட் துண்டாடங்கள் சேர்த்துக் கொடுப்பதால் மலச்சிக்கலுக்கு "குடைய" சோயில்லாம். மேலும் சோறாகப் பல பொருத்திக் கொண்டு சாப் பிரட் கஷ்டப்பாடும் மன் தாயா பேரவறவா களுக்கு ரூப் ஒரு பேரிய வாய்விதா கூட என்னே சொல் வேண்டும்.

— சத்திரா சங்கர்

சில

விஷயம்
கள் நுகருத
தெரிந்திருந்த
பொதியும்
யாராவது
அதைப் பற்றிச்
சொல்லும்
பொழுதுதான்.
"அட்டா! இத்தான்
எனக்கு ஏற்கெனவே
தெரியும். ஏன் இப்படிச்
செய்ய வேண்டும் என்று
தோன்றவில்லை?" என்று உன்
மனது கேட்கிறது. பிறா சோய
லக் கேட்ட பிறகுதான் சில விஷ
யங்களைச் செயல்படுத்தத்
தொடங்குகிறோம். அந்த வரிசை
யில் வருவதுதான் என பெற்றோர்.
"ஆஹா, ஒஹோ" என்று புகழும் இந்த
சாதாரண ரூப்.

என தள்ளுவின் வார்த்தைகளால் அப்
படியே சொல்கிறேன் "சத்திரா, இந்த ரூப்
சாப்பிட ஆரம்பித்ததிலிருந்து எனக்கு ஒரு
புதிய சக்தி கிடைத்ததாயினால் இருக்கிறது. மூன்
பெல்லாம் சாதாரணமாக முதல் மணிவாக
லில் சாப்பிட்டு விட்டு, "சாவதிர் ஐரீயா" அப.
வது "ராகசதா"வுக்கு நுட்பது போல், கசோரி மேரு
விட்டுத் திரும்பி வரும் பொழுது பாதி வறியல்
கொஞ்சம் சோஷலக் இருக்கும் இப்பொழுது ரூப்
சாப்பிட்டு விட்டுப் போவதால் திரும்பி வரும்பொழுது

**யாராவது
சொன்னாஸ்தான்
தெரிகிறது!**

பொக்கிரியாளெந்த தெய்வமா?

[illegible][illegible]

அன்று 'தேரிக்' என்ற மரணக்குதல் விளையவே
'கேள்வாவே' (ப. காவ) எடுத்துக் கொண்டு சந்திரன்
மரணக்குதலானான். மேலும்
ஒரு மரணக் குதலுக்குப் பின்னர்
பிரியம், அலுவலர் சந்திரன்
தான் விளையவேண்டும். ஆனால்
அன்று பகல், அன்று மரணக்
குதலுக்கு சந்திரன் விளையாது.
நான் எந்த மரணக்குதலுக்கு
மரணக், மிகவும் சோகத்த
குதலுக்கு. என காவலப்பட்டாளர்
"நீம, மலமே" என்ற வீதவித
மரணக் குதலான காவலுக்கு
கொண்டு வந்தனர். என
பேசுவது மரணக் குதலுக்கு
விளையாது" என்ற குதலுக்கு
கொண்டனர். அதுமிகுந்த

நெய்யம்மா?

பி.கே.எம். ரத்தன சுவாமிநாதரவர்கள் அந்நேரத்தில்
தேவதேவியை "பொருத்தியாள்" போகவும், பாண்டி
சிறுவர்களைப்போல மிகவும் அதிகமாக
உயிர் துறக்க உத்தேசம்

[illegible]

山珍海味

சாதாரண மீட்டுக நடவடிக்கை மேற்கொள்ளப்பட்டு வருவதாகவும், மேலும் சிறைகளில் இருந்து வெளியேற்றப்பட்டுள்ளதாகவும் தெரிவித்துள்ளார்.

விவரணைதரால் அறிமுகப்படுத்திய பின்னர் இத்தக வாராங்குள் ஒவ்வொருவதிலும், காந்தியன் மீதும் பின்பு, பரிசுக்களை வழங்கி அதை சமயம் நுழையாமல் தீவிரம் கொண்ட பல வகை உருவங்கள் கற்பனைக்கேற்ப வளரப்பட்டு, 'போகமிரன்' என்ற பெயரில் வெளியிடப்பட்டன.

ஒவ்வொரு போகலிமாணுக்காயும் பிரதேசியோக்கான பெயர், உருவம், சண்டையிடக்கூடிய பலம், பல்விளம் என்று பல்வேறு விசைகைய் தந்தது. மொத்த



நம் 134 வெவ்வேறு வகை 'பொக்கிமா'கள்' விற்பனைக்கு வந்தன. ஒரு சிறிய அரக்கனான தன்மீடம் எவத்திருப்பது போல், சிறுவர்கள், இந்த 'பொக்கிமா' கார்டுகளை வைத்து, நாயாபாக்கூடான வீணாயாடி, எதிரிகளை வீழ்த்த செய்திருக்கிறார்கள். பலசாரி என்று கார்டுபிடிப்பதில் தீவிரமாக ஈடுபட்ட சேகர், ஆயிரம்

[illegible]

கருணா பிரசித்த கவித்துவ
கருத்தால் நிறைவு கொண்ட...
பன்னாட்டில் பிரபல கவிஞர்
ஆதும் 'பேரகல' ஆகும். இவர்
நீளம் 1.4 மீட்டர், 15 கிலோ
மீட்டர் இவ்வு எழுந்த பின்பு
சார அங்கு கொண்டது வந்த
புறம் கருணா கவித்துவ
கவிஞர்.

பயன் உண்டாகாமல் இருக்கவேண்டும் என்று
தேவர்கள் சொன்னார்கள். அப்போது
சுமந்தி கிரகம் வந்துவிட்டது.
அப்போது சூரியன், மீனில் இறங்கியது.

இதுபோலவே 150 கோடி ரூபாயைக் கட்டியதும் தனி
தரத்தில் உள்ளது.

“மோகன்” கௌண்டி மிகுந்தும். அவ்வாறு
கூலப்பாக்கம் சூப்பமாகவும் ஓர்வாய் “மோ” நி.
மாண புரானத்தினதே தெளிந்து கொள்ள
கூல, 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20. 21. 22. 23. 24. 25. 26. 27. 28. 29. 30. 31. 32. 33. 34. 35. 36. 37. 38. 39. 40. 41. 42. 43. 44. 45. 46. 47. 48. 49. 50. 51. 52. 53. 54. 55. 56. 57. 58. 59. 60. 61. 62. 63. 64. 65. 66. 67. 68. 69. 70. 71. 72. 73. 74. 75. 76. 77. 78. 79. 80. 81. 82. 83. 84. 85. 86. 87. 88. 89. 90. 91. 92. 93. 94. 95. 96. 97. 98. 99. 100. 101. 102. 103. 104. 105. 106. 107. 108. 109. 110. 111. 112. 113. 114. 115. 116. 117. 118. 119. 120. 121. 122. 123. 124. 125. 126. 127. 128. 129. 130. 131. 132. 133. 134. 135. 136. 137. 138. 139. 140. 141. 142. 143. 144. 145. 146. 147. 148. 149. 150. 151. 152. 153. 154. 155. 156. 157. 158. 159. 160. 161. 162. 163. 164. 165. 166. 167. 168. 169. 170. 171. 172. 173. 174. 175. 176. 177. 178. 179. 180. 181. 182. 183. 184. 185. 186. 187. 188. 189. 190. 191. 192. 193. 194. 195. 196. 197. 198. 199. 200. 201. 202. 203. 204. 205. 206. 207. 208. 209. 210. 211. 212. 213. 214. 215. 216. 217. 218. 219. 220. 221. 222. 223. 224. 225. 226. 227. 228. 229. 230. 231. 232. 233. 234. 235. 236. 237. 238. 239. 240. 241. 242. 243. 244. 245. 246. 247. 248. 249. 250. 251. 252. 253. 254. 255. 256. 257. 258. 259. 260. 261. 262. 263. 264. 265. 266. 267. 268. 269. 270. 271. 272. 273. 274. 275. 276. 277. 278. 279. 280. 281. 282. 283. 284. 285. 286. 287. 288. 289. 290. 291. 292. 293. 294. 295. 296. 297. 298. 299. 300. 301. 302. 303. 304. 305. 306. 307. 308. 309. 310. 311. 312. 313. 314. 315. 316. 317. 318. 319. 320. 321. 322. 323. 324. 325. 326. 327. 328. 329. 330. 331. 332. 333. 334. 335. 336. 337. 338. 339. 340. 341. 342. 343. 344. 345. 346. 347. 348. 349. 350. 351. 352. 353. 354. 355. 356. 357. 358. 359. 360. 361. 362. 363. 364. 365. 366. 367. 368. 369. 370. 371. 372. 373. 374. 375. 376. 377. 378. 379. 380. 381. 382. 383. 384. 385. 386. 387. 388. 389. 390. 391. 392. 393. 394. 395. 396. 397. 398. 399. 400. 401. 402. 403. 404. 405. 406. 407. 408. 409. 410. 411. 412. 413. 414. 415. 416. 417. 418. 419. 420. 421. 422. 423. 424. 425. 426. 427. 428. 429. 430. 431. 432. 433. 434. 435. 436. 437. 438. 439. 440. 441. 442. 443. 444. 445. 446. 447. 448. 449. 450. 451. 452. 453. 454. 455. 456. 457. 458. 459. 460. 461. 462. 463. 464. 465. 466. 467. 468. 469. 470. 471. 472. 473. 474. 475. 476. 477. 478. 479. 480. 481. 482. 483. 484. 485. 486. 487. 488. 489. 490. 491. 492. 493. 494. 495. 496. 497. 498. 499. 500. 501. 502. 503. 504. 505. 506. 507. 508. 509. 510. 511. 512. 513. 514. 515. 516. 517. 518. 519. 520. 521. 522. 523. 524. 525. 526. 527. 528. 529. 530. 531. 532. 533. 534. 535. 536. 537. 538. 539. 540. 541. 542. 543. 544. 545. 546. 547. 548. 549. 550. 551. 552. 553. 554. 555. 556. 557. 558. 559. 560. 561. 562. 563. 564. 565. 566. 567. 568. 569. 570. 571. 572. 573. 574. 575. 576. 577. 578. 579. 580. 581. 582. 583. 584. 585. 586. 587. 588. 589. 590. 591. 592. 593. 594. 595. 596. 597. 598. 599. 600. 601. 602. 603. 604. 605. 606. 607. 608. 609. 610. 611. 612. 613. 614. 615. 616. 617. 618. 619. 620. 621. 622. 623. 624. 625. 626. 627. 628. 629. 630. 631. 632. 633. 634. 635. 636. 637. 638. 639. 640. 641. 642. 643. 644. 645. 646. 647. 648. 649. 650. 651. 652. 653. 654. 655. 656. 657. 658. 659. 660. 661. 662. 663. 664. 665. 666. 667. 668. 669. 670. 671. 672. 673. 674. 675. 676. 677. 678. 679. 680. 681. 682. 683. 684. 685. 686. 687. 688. 689. 690. 691. 692. 693. 694. 695. 696. 697. 698. 699. 700. 701. 702. 703. 704. 705. 706. 707. 708. 709. 710. 711. 712. 713. 714. 715. 716. 717. 718. 719. 720. 721. 722. 723. 724. 725. 726. 727. 728. 729. 730. 731. 732. 733. 734. 735. 736. 737. 738. 739. 740. 741. 742. 743. 744. 745. 746. 747. 748. 749. 750. 751. 752. 753. 754. 755. 756. 757. 758. 759. 760. 761. 762. 763. 764. 765. 766. 767. 768. 769. 770. 771. 772. 773. 774. 775. 776. 777. 778. 779. 780. 781. 782. 783. 784. 785. 786. 787. 788. 789. 790. 791. 792. 793. 794. 795. 796. 797. 798. 799. 800. 801. 802. 803. 804. 805. 806. 807. 808. 809. 810. 811. 812. 813. 814. 815. 816. 817. 818. 819. 820. 821. 822. 823. 824. 825. 826. 827.

[illegible]

மேலும் "ஆய்வு" பிராக்டிசாள்களின் உதவியை பெற்றுக் கொள்ளுகின்றோம்" என்று கோவிலின் ஆய்வுபாதிக்க இந்து சபைத் தலைவர்

[illegible]

பேரகதிரி! மாணவ. வீட்டு நம் உயர்
அனுமான்' பகவத நிருபவிய என் சொல்ல
தொலதது சந்தேகப்பபட(மீ. 80

— நிர்மலா சந்தானம்

[illegible][illegible]

அகரத்தையும் மிகுந்த இந்த கோட்க்கொள
களிஸ்தரன் எத்தனை வரை! பிசகக.
பொடிபிரைய சரமிலிவன் என்று எத
னையோ பெயர்கள்! இவரவன் சிவவா

FOR EXTERNAL USE ONLY



Franch
OIL NH



Franch oil

அனுபவம் புதுமை!

அ. வெங்கடாசலம்.
21E, கோயல் தெரு, விஜயகுமார் இல்லம்,
பெண்ணம்மா பேட்டை,
மென்மலர் - 636 001.

சுடிதம் - 5

Franch Oil NH திறவனத் தலைவருக்கு, வணக்கம்!

Franch Oil பயன்படுத்துவேன் முகப்படு. கால்வெடிப்பு, மற்றும் மூட்டுவலி ஆகியவற்றுக்கு பூரண குணமளிக்கிறது என Franch Oil NH பயன்படுத்தியவர்கள் அனுபவத்தில் தெரிவித்து இருந்ததை உன்மை என்று நானும் அனுபவத்தால் ஒப்புக்கொள்கிறேன். அதுமட்டுமின்றி தினமும் விடியற்காலையில் தோல் சம்பந்தப்பட்ட அனைத்து இடங்களில் தேய்த்து - ஊர வைத்து மசாஜ் செய்து ஒரு மணி தேரம் கழித்து குளிர்ந்த நீரில் குளிக்கும் போது எனக்கு ஏற்படும் புத்துணர்ச்சி தனி இன்பம் தான். உடம்பிலுள்ள குடு குறைத்து சீரான குஞ்சுமலாகவே உள்ளது.



தங்களின் தயாரிப்பு மேன்மேலும் சிறப்பு பெற வாழ்த்துக்கள்.

தங்கள் அன்புள்ள

(Signature)

உங்களது அனுபவங்களை பகிர்ந்து கொள்ள, கீழ்க்கண்ட முகவரிக்கு உங்களது புறக்கப்பட்டதுடன் எழுதி அனுப்பங்கள். பிரசுரிக்கப்படும்



Franch Oil TECHNOLOGIES LTD
1000, N. Highway 100, Chennai - 600 016 | Ph: 8452972, Fax: 8452973

திருமணமலர் - விளம்பரக் கட்டண அறிவிப்பு

திருமண மலர் விளம்பரக் கட்டணம் முதல் 30 வார்த்தைகளுக்கு ரூ. 300/- அதிகப்படியான வார்த்தை ஒவ்வொன்றுக்கும் ரூ. 10/-

இந்த இதழில் பிரசுரமாகும் பெட்டி எண் விளம்பரதாரருக்கு பதில்கள் அனுப்ப கடைசி தேதி 10/12/2000. பதில்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி: பெட்டி எண்: C/o. மங்கலம் மலர், 47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ரக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 087.

சென்னைக்குள் 5 சைன் போர் 35 வார்த்தைக்குள் உள்ள வார்த்தை சென்னைக்குள் இருந்து எழிப்பாக்கப்பட்டிருக்கிறது. நபரின் புகார் அல்லது அனுமதி, விருப்பம் தாக்கீதங்கள் CLEP எண் 17009

■ தங்க. ஸார், மார்தையார், கோவி, 31, என். நாயர் சாலை, 21,000/- வார்த்தைக்கு 5/- க்கு தேர்ந்தெடுத்தவர்களை மட்டுமே (பிரதான மட்டநாயர்) பித்த வார்த்தை, ஸ்தலம், குடும்பம் விவரம் தெரிவித்து வருவதற்கும், அனுமதி எண் திருமணம் பெட்டி எண்: 17010

■ P. Nagarajan, Vadavara, Srivastava, Rattai 35 years, professionally qualified employed Chennai based Engineering Consultancy Organisation. Seeks qualified for looking, well employed ladies. Contact Phone: 2411921 Box No 17011

■ Iyer, Vadavara, Athreya, Rahini, Chervai 7th place, Goshwami, 28/178/16800, park drive, Vellore handsome Boy, Testator, seeks good looking, graduate girl employed/unemployed subject acceptable Box No 17012

■ Iyer, Vadavara, Srivastava, Anusham, 34 years, IT Electrician Railways Chennai Rs 9000/-p.m. seeks girl employed as Teacher/Clerk in Govt/Reputed School/Concern Box No 17013

■ தங்க. திருமணம். மார்தையார், வயது 34, 36, B.A. AICWA, ரூ. 10,000/- தாக்கீதம், குடும்பம், சைன் போர், சென்னைக்குள் சென்ற பிப்பாசுக்கு, மார்தையார், திருமணம் (மார்தையார்) தேர்ந்தெடுத்தவர்களை மட்டுமே (பிரதான மட்டநாயர்) பித்த வார்த்தை, ஸ்தலம், குடும்பம் விவரம் தெரிவித்து வருவதற்கும், அனுமதி எண் திருமணம் பெட்டி எண்: 17014

■ Vanniar, Brahmin parvathi Lichchadam, 32 years, 18Cms, Chartered Accountant, Pvt Company, seeks graduate and above vegetarian, homely bride from good family background. Reply with horoscope to Binda to Box No. 17015

■ Iyer, Bharadwajam, Muslim, MHA, 34 years, 17Cms, employed in Sundaram Merton, Sales Manager 15,000/-p.m. seeks educated, good-looking girl below 24 years. Send horoscope Ph 444 8791, 641 2619. E Gopalsubrahman Box No. 17016

■ Wanted suitable bride for Tamil Iyer, Poonadom, Haritham 27/176/7800 Superintendent Transport Corporation. Preferably employed subject no bar. Contact: 2333111. Box No 17017

■ Iyer, Vadavara, Muktavastava, Magam, 28/178/18,000 (B.Com.) Private presently based in New

Delhi. Seeks employment/employed. *3/graduated girl. Contact Box No. 17018

■ வடவா. ஸ்வாமிநாதன், பூங்கா, 43, சி.ஏ. எம்.பி.ஏ. சாலை, சென்னை. சென்னைக்குள் சென்ற பிப்பாசுக்கு, மார்தையார், திருமணம் (மார்தையார்) தேர்ந்தெடுத்தவர்களை மட்டுமே (பிரதான மட்டநாயர்) பித்த வார்த்தை, ஸ்தலம், குடும்பம் விவரம் தெரிவித்து வருவதற்கும், அனுமதி எண் திருமணம் பெட்டி எண்: 17019

■ Renu Geyara, Poonadom, Diploma automobile Engineer 33/171/10,000/- (Business) Own house seeks educated fair bride Reply horoscope to Box No 17020

■ தங்க. வடவா. மார்தையார், வயது 34, வயது, தங்க. வடவா. சென்னை ரூ. 14,000/-p.m. சென்ற பிப்பாசுக்கு, மார்தையார், திருமணம் (மார்தையார்) தேர்ந்தெடுத்தவர்களை மட்டுமே (பிரதான மட்டநாயர்) பித்த வார்த்தை, ஸ்தலம், குடும்பம் விவரம் தெரிவித்து வருவதற்கும், அனுமதி எண் திருமணம் பெட்டி எண்: 17021

■ Iyer, Vathimal, Bharadwajam, Avitram, 48/16Cms, M.Com. M Phil., employed Private Evening College, Trichy Asst Prof. Commerce seeks alliance from employed Girl in & Around Trichy or transferable (Un employed also apply) Subject no bar Box No. 17022

■ Wanted Vadavara, Iyer graduate bride of Kerala Origin below 27 years for Koushikam-Punnam 31/17Cms, M.Sc. Boy working for Software firm in America Send horoscope to Box No 17023

■ Tamil Iyer Boy, Ashchacharam Athreya, Magam, good natured 31/5 9/18 3r /1600 Chemist in Reputed 33 Unit, Bangalore requires cultured girl below 27 years with horoscope and details to Box No 17024 Tel 080 1653294

■ Iyengar, Athreya, B.A. medical Engineer 32/165/18Cms good efficient family seeks professionally qualified charming homely girl with good family background Apply to Box No. 17025

■ வடவா. ஸ்வாமிநாதன், பூங்கா, 43, சி.ஏ. எம்.பி.ஏ. சாலை, சென்னை. சென்னைக்குள் சென்ற பிப்பாசுக்கு, மார்தையார், திருமணம் (மார்தையார்) தேர்ந்தெடுத்தவர்களை மட்டுமே (பிரதான மட்டநாயர்) பித்த வார்த்தை, ஸ்தலம், குடும்பம் விவரம் தெரிவித்து வருவதற்கும், அனுமதி எண் திருமணம் பெட்டி எண்: 17026

■ Velugu Iyer, Niyogi, Srivastava, Thiruvonam 33, B.Sc., PGDCA, employed in reputed firm, Chennai seeks girl employed/unemployed in Govt/Private graduate/Computer qualification. Box No. 17027

■ Iyer, Brahacharanam Bharadwaja Swathi, 17/17Cms, MCA, for, shm reputed Computer Co.,

■ **Wanted graduates, employed/unemployed bride for**
Yadavni, Bharani, Pyar Gay, 24/12/1988 M.Com.
Own Computer Concept Business, Hyderabad, Con-
tact : 285, Vasavi Towers, Sector-3, MUP Colony,
Vishakhapatnam Tel: 71851

■ Vadakalai, Nizanthuvakkalappan, Kattas 2, 36. 171/BK/
LISA working boy, clean habits, looks appropriate pro-
fessional girl. Male has bar beard. Telephone to Sri
Y.M. Rajagopalan. 0414-Munier Bank, Thangarur. 411
481 Ph. No. 4113 5112

● **Jyanger, Vadapala**, 27/100 M Corn, Vadhoosa. Poovadam, self employed professional artists acts main roles in TV series, clean habits, monthly net-mum income 30,000/- any Raghavendra Welcome Raghu Rajagopal, C-207, Prasad Gritalakshen Apartments Elango Nagar South, Virugambakkam, Chennai - 600 093. Telephone (844) 4845410/4845418

[illegible][illegible][illegible]

உயர்நீதிமன்றம், சென்னை, 7, சிவகாமசுந்தரி நகர், சென்னை 600 033

[illegible]

■ **Brahmasharanam, Shadamaratharam, Andhram 29/**
14/08/2000 JE Put. Arm, Chennai seek, Chennai
 working girl with Diploma/Degree, Subject no bar,
 Varanasi, G/ LIC Colony, 1st Street, Chennai.
600 041. Phone: 443 3222/44 61110

■ Vaidangal Iyengar, Srivastava, Sathaporn, 34165, N.E., MCSE, US settled boy meets Brahmin, professional girl with telescope photo (returnable) Email: Varma Sathaporn@yahoo.com Ph: 4746864 Varma Sathaporn 1, Pallavan St, Meenakshapuram, Chennai 600 078

● Alliance invited for Tamil Iyer, Vadamar
Rajagopalaram, Kopalaram, 2017575 Tech/2K, 64nd-
boring Software Engineer at MMC Hyderabad from
decent family Contact Nairagan, 69, 64nuzhupet,
Mannuvolu Nagar PO Secunderabad 500 804

[illegible]

■ **சுயாதீன அமைப்பு:** காளையாபேட்டை, காளத்தி 4 மீ. இடத்தில், ஸாபிளில் 30 இடத்தில் (காளையாபேட்டை) 100 கால்கள் கொண்டிருக்கிறது.

24/154 அலாஜ். (கோ.) லாந்தர் வெண்கலத்திற்குள், நுழைந்த
குழியில் அங்குள்ள வெண்கலத்திற்கு நுழைந்த வாய் திறந்த
பெட்டி எண் : 26271

● துயர், கலாபு 30 ஏக்கரில் அணி இரண்டு கலத்தில் ஆண்டு குறித்த கள்ள கலாபமான குறித்ததாகிது. தகவிலிந்த அரசு அலாப குறிப்பாக பணியிலுள்ள விசாமக கள்ள தேவைய குறித்த உளவுகல்களும் கல்களும் கெட்டு கல்கள் : 26222

☎ **சென்னை மின்னல் டிவி** இலிருந்து அழைக்கவும். 25/150 மெட்ரிக்
தரவுகள் தவிர, டிரைவர்கள், பிளா. டைன்ட்ரூப்-ல் உள்ளிருக்கும்போது
சென்னை மின்னல் டிவி கார்ட்டுகளில் உள்ளிருக்கும்போது, 1 மணி நேரத்தின்
பெரிய அளவு கட்டத் தகுந்தது. 1 மணி நேரத்தின் 15 நிமிஷ நேர
அளவுக்குள்ளே கார்ட்டு கட்டப்படும். சென்னை டிவி மின்னல் டிவி
சென்னை : 0422-400948 சென்னை : 28273

[illegible][illegible]

Mr. Jayaraman V. Ramaswamy Chatterjee, 7, 161st
Mg. M Phil. PGDCA Lecturer Private College
with professionally qualified and witnessed grammar
booklet acceptable. Telugu grammar prepared. Phone
0442 16809. Box No. 16274

[illegible]

● **Father Brahman, Mother Nair** seeks someone for their daughter going MBA. Mahini. 24/46 Vegetarian, professionally qualified employed good family background Good horoscopes Ph. 0411-470675 Box No. 16174

[illegible]

Re: Tarni Yadaev, B. A. B. 24 160 31 01 1970, Tajik,
Peop. Adm., Requests well settled & grown from respect-
able family Tarni and Reply with home-appe in Jan
No. 36180

■ Priya, Madurai. 33/184/M/Air, good looking, well employed in Mumbai, innocent & naive. Legal Overseas visa suitable employed graduate groom above 15. Overseas widower acceptable. Box No 34281

■ Wanted any Brahmin boy for his useless legacy & innocently divorced her ■ Dr. Vaidyanathan, Revathi got 10. not employed domestically well trained cute girl Box No. 14111

■ **കാലത്ത്** കോഴിപ്പറമ്പ്, മലപ്പുറം ജില്ലയിൽ 29, 30, 31 തീയതികളിൽ നടന്നു വരുന്ന ഇ.കോ.പ്രവേശന പരീക്ഷയ്ക്കായി പാലക്കാട് കോളേജ് ഓഫ് എഡ്യൂക്കേഷൻ കോളേജ് : 2272375 4780307 കോൾ നമ്പർ : 26283

● தனியார் நிறுவனங்களில் பணிபுரியும் தொழிலாளர்கள், அரசு துறைகளில் பணிபுரியும் தொழிலாளர்கள், 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55, 60, 65, 70, 75, 80, 85, 90, 95, 100, 105, 110, 115, 120, 125, 130, 135, 140, 145, 150, 155, 160, 165, 170, 175, 180, 185, 190, 195, 200, 205, 210, 215, 220, 225, 230, 235, 240, 245, 250, 255, 260, 265, 270, 275, 280, 285, 290, 295, 300, 305, 310, 315, 320, 325, 330, 335, 340, 345, 350, 355, 360, 365, 370, 375, 380, 385, 390, 395, 400, 405, 410, 415, 420, 425, 430, 435, 440, 445, 450, 455, 460, 465, 470, 475, 480, 485, 490, 495, 500, 505, 510, 515, 520, 525, 530, 535, 540, 545, 550, 555, 560, 565, 570, 575, 580, 585, 590, 595, 600, 605, 610, 615, 620, 625, 630, 635, 640, 645, 650, 655, 660, 665, 670, 675, 680, 685, 690, 695, 700, 705, 710, 715, 720, 725, 730, 735, 740, 745, 750, 755, 760, 765, 770, 775, 780, 785, 790, 795, 800, 805, 810, 815, 820, 825, 830, 835, 840, 845, 850, 855, 860, 865, 870, 875, 880, 885, 890, 895, 900, 905, 910, 915, 920, 925, 930, 935, 940, 945, 950, 955, 960, 965, 970, 975, 980, 985, 990, 995, 1000, 1005, 1010, 1015, 1020, 1025, 1030, 1035, 1040, 1045, 1050, 1055, 1060, 1065, 1070, 1075, 1080, 1085, 1090, 1095, 1100, 1105, 1110, 1115, 1120, 1125, 1130, 1135, 1140, 1145, 1150, 1155, 1160, 1165, 1170, 1175, 1180, 1185, 1190, 1195, 1200, 1205, 1210, 1215, 1220, 1225, 1230, 1235, 1240, 1245, 1250, 1255, 1260, 1265, 1270, 1275, 1280, 1285, 1290, 1295, 1300, 1305, 1310, 1315, 1320, 1325, 1330, 1335, 1340, 1345, 1350, 1355, 1360, 1365, 1370, 1375, 1380, 1385, 1390, 1395, 1400, 1405, 1410, 1415, 1420, 1425, 1430, 1435, 1440, 1445, 1450, 1455, 1460, 1465, 1470, 1475, 1480, 1485, 1490, 1495, 1500, 1505, 1510, 1515, 1520, 1525, 1530, 1535, 1540, 1545, 1550, 1555, 1560, 1565, 1570, 1575, 1580, 1585, 1590, 1595, 1600, 1605, 1610, 1615, 1620, 1625, 1630, 1635, 1640, 1645, 1650, 1655, 1660, 1665, 1670, 1675, 1680, 1685, 1690, 1695, 1700, 1705, 1710, 1715, 1720, 1725, 1730, 1735, 1740, 1745, 1750, 1755, 1760, 1765, 1770, 1775, 1780, 1785, 1790, 1795, 1800, 1805, 1810, 1815, 1820, 1825, 1830, 1835, 1840, 1845, 1850, 1855, 1860, 1865, 1870, 1875, 1880, 1885, 1890, 1895, 1900, 1905, 1910, 1915, 1920, 1925, 1930, 1935, 1940, 1945, 1950, 1955, 1960, 1965, 1970, 1975, 1980, 1985, 1990, 1995, 2000, 2005, 2010, 2015, 2020, 2025, 2030, 2035, 2040, 2045, 2050, 2055, 2060, 2065, 2070, 2075, 2080, 2085, 2090, 2095, 2100, 2105, 2110, 2115, 2120, 2125, 2130, 2135, 2140, 2145, 2150, 2155, 2160, 2165, 2170, 2175, 2180, 2185, 2190, 2195, 2200, 2205, 2210, 2215, 2220, 2225, 2230, 2235, 2240, 2245, 2250, 2255, 2260, 2265, 2270, 2275, 2280, 2285, 2290, 2295, 2300, 2305, 2310, 2315, 2320, 2325, 2330, 2335, 2340, 2345, 2350, 2355, 2360, 2365, 2370, 2375, 2380, 2385, 2390, 2395, 2400, 2405, 2410, 2415, 2420, 2425, 2430, 2435, 2440, 2445, 2450, 2455, 2460, 2465, 2470, 2475, 2480, 2485, 2490, 2495, 2500, 2505, 2510, 2515, 2520, 2525, 2530, 2535, 2540, 2545, 2550, 2555, 2560, 2565, 2570, 2575, 2580, 2585, 2590, 2595, 2600, 2605, 2610, 2615, 2620, 2625, 2630, 2635, 2640, 2645, 2650, 2655, 2660, 2665, 2670, 2675, 2680, 2685, 2690, 2695, 2700, 2705, 2710, 2715, 2720, 2725, 2730, 2735, 2740, 2745, 2750, 2755, 2760, 2765, 2770, 2775, 2780, 2785, 2790, 2795, 2800, 2805, 2810, 2815, 2820, 2825, 2830, 2835, 2840, 2845, 2850, 2855, 2860, 2865, 2870, 2875, 2880, 2885, 2890, 2895, 2900, 2905, 2910, 2915, 2920, 2925, 2930, 2935, 2940, 2945, 2950, 2955, 2960, 2965, 2970, 2975, 2980, 2985, 2990, 2995, 3000, 3005, 3010, 3015, 3020, 3025, 3030, 3035, 3040, 3045, 3050, 3055, 3060, 3065, 3070, 3075, 3080, 3085, 3090, 3095, 3100, 3105, 3110, 3115, 3120, 3125, 3130, 3135, 3140, 3145, 3150, 3155, 3160, 3165, 3170, 3175, 3180, 3185, 3190, 3195, 3200, 3205, 3210, 3215, 3220, 3225, 3230, 3235, 3240, 3245, 3250, 3255, 3260, 3265, 3270, 3275, 3280, 3285, 3290, 3295, 3300, 3305, 3310, 3315, 3320, 3325, 3330, 3335, 3340, 3345, 3350, 3355, 3360, 3365, 3370, 3375, 3380, 3385, 3390, 3395, 3400, 3405, 3410, 3415, 3420, 3425, 3430, 3435, 3440, 3445, 3450, 3455, 3460, 3465, 3470, 3475, 3480, 3485, 3490, 3495, 3500, 3505, 3510, 3515, 3520, 3525, 3530, 3535, 3540, 3545, 3550, 3555, 3560, 3565, 3570, 3

15. மாண்புமிகு அமைச்சர், பொதுத் துறை, 24/12/81
16. மாண்புமிகு, பொதுத் துறை அமைச்சர், பொதுத் துறை அமைச்சர்
மாண்புமிகு அமைச்சர், பொதுத் துறை அமைச்சர் (பொதுத் துறை)
மாண்புமிகு அமைச்சர், பொதுத் துறை அமைச்சர் (பொதுத் துறை)
மாண்புமிகு அமைச்சர், பொதுத் துறை அமைச்சர் (பொதுத் துறை)

[illegible][illegible]

■ திருச்சிக் கௌரிகம் பக்கம் 29, பி.டி., 5 அடி. ஐடப்படிப்புப் படித்த பெண்ணுக்கு அக/தாழியன் பாயிசினைப் பாய்ச்சினால் தோஷம் செய்யுமா : 26788

■ Brahmin + Muslim, 26/45/300/M.A., PCA fair, good looking, Brahmin customs, employed Corporate profession, Chennai seeks PG. with professional Brahmin or vegetarian below 28, Box No. 24249

● கார்த்திகேயன் டாஸ்கான் பாயிசிங் ரூ. 4500 செலும் 32 அடிபு, 15.அடி 15அடிபுள்ள [காசியின் ஊரணி] பாதாளத்து, 44.அணி 150 செ.டி, உடையுள்ள சென் டுரஸ் கார்த்திகேயன், குருதியினர் புகழ் பாயிசிங்ஸ்தான், அந்த இயந்திரம் செட்டிப் பண்புள்ள தெலு. சென் 044-2321327 செ.டி எண் 26280

● **மாணவர் (Mentor), பிரதமர் கந்திரன் 2014-ம், 11-ம் தேதி, 5:30 பி.மீ.க்குப் பிற்பாடு, அந்தரம் மனம்மாற்றத்தால்**
மேற்பு, அந்தரம் மனம்மாற்றத்தால் 17-ம் தேதி மனம் மாற்றத்தால்
மனம்மாற்றத்தால் 17-ம் தேதி மனம் மாற்றத்தால் 17-ம் தேதி மனம் மாற்றத்தால்
மனம்மாற்றத்தால் 17-ம் தேதி மனம் மாற்றத்தால் 17-ம் தேதி மனம் மாற்றத்தால்

● Vadagalai Iyengar, Koundinya, Uthiradom, 28/1/79
Software Professional USA seeks well qualified USA
employed person preferably with height above 179
Crown Card/Citizen. Total no bar, Box No 26293

■ Iyer, Vadama, Avilam, Koundiyam, 76. MCA employed cooks at these North well placed boys. Cont-1991 with detailed horoscope. Madras phone No. 224422. Trichy (943) 431967 Bus No 26181

■ **இந்தி** 20.11 79 1980-81, 100000: சிந்தாமல்
குடியிருப்பவர்கள் பண்படுத்தும்படி கால் சமைப்பதற்கு
யு.சா. இராஜகோப் சேந்தி 35 கிலோமீட்டர்.1.1 மணிக்கு
செல்ல சிந்தாமல் ரா.நா. சிந்தாமல் 12.2.80 26794

■ Yarnil Iyar girl, Brahmarshanam, Sivajinagar, Madurai, 24/11 M.C.A., employed MNC Indira. Speaks all languages professionally well qualified with 10 years exp. below 18 Submits no reply with documents-See data to Box No. 36291

[illegible]

■ **Iyer, Vaidaraj, Manthraprakashtyaya, Krishna** - 2, 25/
128 area, 8 Carr. AICWA, ACS, Manager, Communi-
cated. Re 30,000. seeks professionally qualified groom
born after January 1970 Contact 044-6311112 Sand
Horseback. Bio-data to Box No. 36797

■ Allante is invited from groomer for 33 years old Tami, hys, Legal divorcee, Maridham M. Com., with condition number in article, PB, VB Both employed correspond to Box No. 76199

● பித்தூர்புரம் ஸ்டா. போஸ்தாடு, ஸ்டா.பம். கோ.வ. சங்கம்வழி, அமலகோட்டையிலு் படித்து, அமலகோட்டையிலு் ஸ்டா. கோவை (அதிக. கல்யா.) சிறும் தொகுதி பெற்ற 5'3" உடல் 28 வயது பெண் ஸ்டா.பம். போஸ்தாடுதல் கோவைவழியாக போஸ்தாடு போவதில் போலீஸ் ஸ்டா.பம்வல் துணைக்கேட்குதல் உதிக் காலல் கோவை. செ.ந. எண் : 26789

● Delhi Based professionally qualified well equipped
Boy briev 17 bar type, Brahacharanam, Bhargavajam,
Bope 1974 Rahim 1823cm, Wheatish Complexion
ation, smart M.A., (E.C.) Lecturer in Delhi Univer-
sity. Contact : 911-7122743, Box No. 26206

■ **Vadernal, Kovelthorn, Ayidarn 2, graduates** Carver Licensee, Insurance Legal Director, good looking Ethical Medium Chiropractic parents, holding Palakath well settled Chennai in the home/age/Details from parents of Health well settled clear habits growth. Phone: 644-447533 Box No. 14701

■ Iyer, Vathimal, Sharadesham, Thiruvacholai, 3d/150cm fair, good looking. ■ (carpasus), doing Oricle, C++/VB, girl seeks alliance from well qualified, well settled Vathirma/Vadama Boys. See No 14102

● Parents of Vadaghai, Srivetham, Ayyappam 26/1/58cm
M.A., (Ecn), (Final C.F.A.) and employed in Private
factor tech suitable grown - well educated and well
sorted. Write with horoscope and particulars in Box
No. 26183

♂ Pigeon type, Underside, Headings, Gopher, Brown
Year, 1948 & 1949, (Pl. Corn.) Normal Height, working
in a private company at Accurate Account, Salary
Rs. 1000/- p.m. seeks well qualified and cultured and
well employed grown from good family. See No.
26104

• Vademecum 1997, Kluwer/Lars A. Munksgaard, 33/14128 Se,
M. PhD, Physician Assistant with well educated quali-
fied professional employed by preferably Chemical
based firm desired. Contact: Sam M. No. 34309
PA: 8471-809270

■ **Sulva Vellala Pillai**, M, Ph.D., Computer Science, Working in Software firm Chennai, 10,000/- needs well educated, employed persons. See No. 16106

■ Tarnel Iyer, Maricha Gocharn, Visakhapatnam, 31 years, 5ft, 16 inch, graduate Legal Overseer, Secretary, Computer Diploma, Working in MNC, fair, colour, no children, seeks good-alliance prefer Delhi/Bombay. Delhi Contact to Box No. 24307 or telephone no. 011-2634515

■ Brahacharan, Marikar, Sarabi, 12/8.4", good.

habits, only from Vadagalai. Contact : R.S. Raghavan, 716, HUDCO Colony, Peelamedu, Coimbatore - 641 004. Ph (0423) 571307.

■ தென்னிந்திய தொழில்நுட்ப கல்விப்பள்ளம், 25/150 செ.டி., எம்.எஸ்.பி.டி., எம்.பி.பி.டி., திருவள்ளூர் தலை நகரத்திலுள்ள மாண்புமிகுத் தொழில்நுட்பத் துறைமன்றம், 44, Hind Avenue, Indira Nagar, Adyar, Chennai - 600 028.

■ Brahacharanam, Kousikam, Avittam, 14/5, 17/40001. B.Com., DISM, Bank Clerk, Sevalai in 8th house, seeks employed PG Boys below 38 years with five figure salary. Vadamali, Brahacharanam only apply. K. Savithri, 1-12-13/1, Goinaba, Alwal, Secunderabad - 500 010. Phone : 848-7841167.

■ தஞ்சாவூர் கோழியு பொருள்கள் வரையின் மீதான, உத்திரவிட்டி 20/162/11500. HALLN. சென்னைக்கு வந்தால் தொழில் செய்வது மாண்புமிகுத் தொழில்நுட்பத் துறைமன்றம், 44, Hind Avenue, Indira Nagar, Adyar, Chennai - 600 028. தொடர்பு கொடுக்கப்படுகிறது. தொழில் செய்வது மைசூர் நகரம் : G. Srinivas, 79A, Ram Nagar, New Delhi - 110 035. Phone : 15130348.

■ தொழில்நுட்பத் துறைமன்றம், மீதான, 31, 162, எம்.எஸ்.பி.டி., ஆதித்யா, 8500/-, அங்கு உத்திரவிட்டி தொழில்நுட்பத் துறைமன்றம், 44, Hind Avenue, Indira Nagar, Adyar, Chennai - 600 028. தொடர்பு கொடுக்கப்படுகிறது. தொழில் செய்வது மைசூர் நகரம் : G. Srinivas, 79A, Ram Nagar, New Delhi - 110 035. Phone : 15130348.

■ Brahacharanam, Haritha, Poomam, 23/5, 2" fair, slim, B.Sc., MBA (Java) seeks professionally qualified, well settled Brahmin boy with good family background. Subject no bar. Contact : S. Krishnamoorthy, 56 A, Changam Road, Sri Ramanarasam PO, Thiruvannamalai - 606 683. Ph : 84173-33454.

■ Iyer, Vadamali, Kousikam, Uthirakudi, B.Sc., (M.A.) Computer trained, Height 5'5", 24 years, fair, working as Teacher seeks alliance from Govt/Banks/Public Sector. Age below 38 years. Contact : K. Mani, Adavala, Old No. 37, New No. 96, V.G. Pannderas Salai, Saidapet, Chennai - 600 015. Phone : 4851046.

■ துறைமன்றம், மீதான, 31, 162, எம்.எஸ்.பி.டி., ஆதித்யா, 8500/-, அங்கு உத்திரவிட்டி தொழில்நுட்பத் துறைமன்றம், 44, Hind Avenue, Indira Nagar, Adyar, Chennai - 600 028. தொடர்பு கொடுக்கப்படுகிறது. தொழில் செய்வது மைசூர் நகரம் : G. Srinivas, 79A, Ram Nagar, New Delhi - 110 035. Phone : 15130348.

■ திருமெய்யூர், மைசூர் மீதான, வந்ததிலை, 7-7-72, 150 செ.டி., சிவாஜி நகரம், பி.ஜி. பஞ்சவர்ண ஆரம்ப, மைசூர், 4500/- பி.ஜி. மீதான, மீதான, 31, 162, எம்.எஸ்.பி.டி., ஆதித்யா, 8500/-, அங்கு உத்திரவிட்டி தொழில்நுட்பத் துறைமன்றம், 44, Hind Avenue, Indira Nagar, Adyar, Chennai - 600 028. தொடர்பு கொடுக்கப்படுகிறது. தொழில் செய்வது மைசூர் நகரம் : G. Srinivas, 79A, Ram Nagar, New Delhi - 110 035. Phone : 15130348.

■ Iyer, Brahacharanam, Muthagala, 24/5, 4" B.Sc., Bank Officer, seeks alliance from, Pune based well settled Boy write to : K. Pottabhiraman, Flat B/4, Bldg- 'B', Suryodaya Complex, Kulkarni Nagar, Chinchwad, Pune - 411 019.

■ Suitable alliance for Tamil, Iyer, Vadamali, Srivastham, Swathy, 23/5, 1" good-looking graduate girl Central Government employed in Tamil Nadu from Respectable family. K. Ramaswamy, 605, New Extension, Kolar - 563 181. Phone (08153) 26564.

■ Alliance invited from well employed boys for Tamil, Brahmin Gurukul, Poonarpoosam, Kousikam, 30/5, 4" B.Com./Computer educated, very fair girl, apply with horoscope Mr. T.K. Vasan, Sahiti Niwas, E-14D, Mehru Ground, MIT, Faridabad - 1210 01, Haryana.

■ மைசூர் சென்னை, மைசூர் மீதான, 25, ருஷி, பி.டி., 165 செ.டி., அங்கு உத்திரவிட்டி தொழில்நுட்பத் துறைமன்றம், 44, Hind Avenue, Indira Nagar, Adyar, Chennai - 600 028. தொடர்பு கொடுக்கப்படுகிறது. தொழில் செய்வது மைசூர் நகரம் : G. Srinivas, 79A, Ram Nagar, New Delhi - 110 035. Phone : 15130348.

மணமகள் மணமகள் தேவை

■ அந்தஸ்து, வந்ததிலை, 1, அங்கு 30/175/19, எம்.எஸ்.பி.டி., மைசூர் வந்ததிலை, 30/160 B.Sc., Grad CWA CA (Final) ACS (Final) HDST மைசூர் B.Tech./M.Tech/MECA மீதான மாண்புமிகு தொழில்நுட்பத் துறைமன்றம், 44, Hind Avenue, Indira Nagar, Adyar, Chennai - 600 028. தொடர்பு கொடுக்கப்படுகிறது. தொழில் செய்வது மைசூர் நகரம் : G. Srinivas, 79A, Ram Nagar, New Delhi - 110 035. Phone : 15130348.

■ Iyer, Vathimal, Srivastha Gothram, 1. Brother Hastham, 30, B.Sc., 6000/- TVS Group, Solingur seeks girl, 2. Sister, Bharani, 33, homely girl seeks suitable Boy Contact Phone No. 4747677. Box No. 30639

■ Tamil, Yadava seeking alliances for Brothers 48/5, 7/3500 proof reader Pvt Firm, 24/5, 2/6500 Computer Operator (violinist) Teri Pvt Ltd., and their homely sister fair 38/5, 1" Box No. 30630

■ மைசூர் மைசூர், மைசூர், 32, 165, +2, சென்னைக்கு வந்தால் தொழில்நுட்பத் துறைமன்றம், 44, Hind Avenue, Indira Nagar, Adyar, Chennai - 600 028. தொடர்பு கொடுக்கப்படுகிறது. தொழில் செய்வது மைசூர் நகரம் : G. Srinivas, 79A, Ram Nagar, New Delhi - 110 035. Phone : 15130348.

■ Koushika, Brahacharanam, (i) son, Maham, M.Sc., HSM (MIT), 29/180/5800, Karur Vysya Bank (ii) Daughter, Hastham, B.Sc., B.Ed., 23/165/Carnatic Music, Janardhanam, 29, Sivan Kovil Street, Srivastham - 628 601. (04430) 55415.

Edited, Printed and published by K. Rajendran of the Bharathan Press on behalf of Bharathan Publications Private Limited. Consultant Editor : Mrs. MANJULA RAMESH
Address : 47, Jawaharlal Nehru Road, Ekkaduthangal, Chennai - 600 097
Telephones — Editorial : 2345624; Circulation Manager : Subscription and Advertisement : 2345623; Chief Administrative Officer : 2345622; Fax : 2345621
Annual Subscription : India Rs. 150/- Overseas : Rs. 850/- (Air Mail)
Half Yearly Subscription : India Rs. 75/- Overseas : Rs. 425/- (Air Mail)

இயற்கையின் பரிசு
இணையற்ற சந்தனம்



பெண்மைக்கு
அழகு சேர்க்க
சரவணா ஸ்டோர்ஸ்
வழங்கும்
பட்டுப் புடவைகளும்
நகைகளும்...



சரவணா ஸ்டோர்ஸ்

தங்க நகைகள்-வைரங்கள்-பட்டுப் புடவைகள்-பாத்திரங்கள்

ரெங்கநாதன் தெரு, தி.நகர், சென்னை-17.